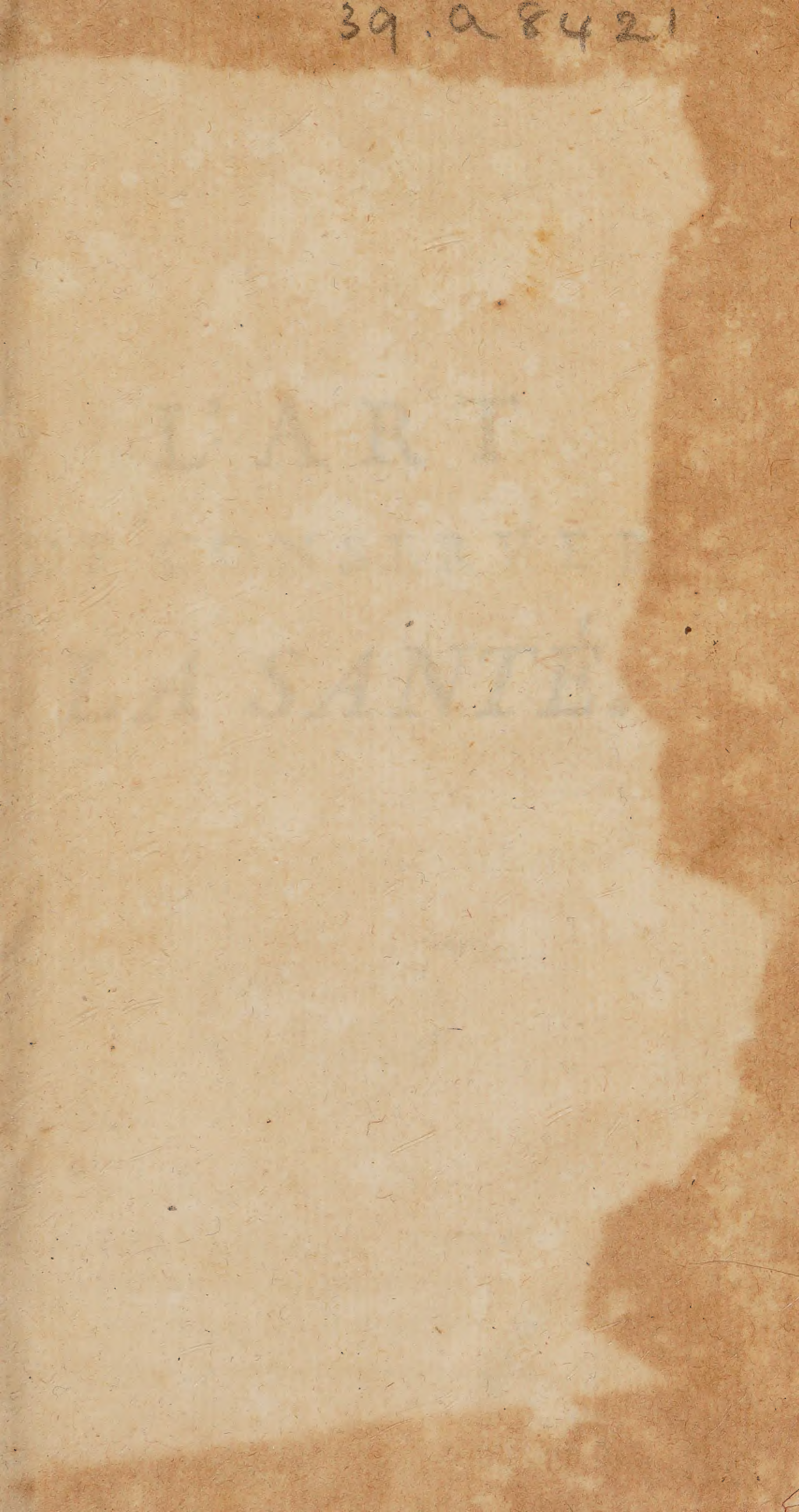







C. II. 17642/A
18/C
W.
Marseilles
7 Apl '02



L'ART DE CONSERVER *LA SANTÉ.*

L'ART DE CONSERVER *LA SANTÉ* DES PERSONNES VALETUDINAIRES, ET DE LEUR PROLONGER LA VIE.

Traduit du Latin de M. CHEYNE:

AVEC

DES REMARQUES INTERESSANTES,

ET UN ABREGÉ

DES PROPRIÉTÉS DES ALIMENS.



A PARIS,

Chez LAURENT-CH. D'HOURY, Fils,
Imprimeur-Libraire, rue de la Vieille Bouclerie,
au Saint Esprit & au Soleil d'or.

M. DCC. LV.

Avec Approbation & Privilége du Roi.


WELLCOME
HISTORICAL
MEDICAL
LIBRARY



AVIS DU TRADUCTEUR.

L'EXCELLENT *Traité* de M. CHEYNE *sur l'*Art de conserver la Santé des Personnes valétudinaires *est si connu, que* ce *Livre n'a pas besoin d'éloges; on sçait d'ailleurs que c'est son meilleur Ouvrage, & qu'il mérite l'approbation generale qu'on lui donne avec tant de justice; on a crû cependant devoir joindre à cette* Traduction *plusieurs* Remarques *utiles, & même nécessaires, pour rendre l'Ouvrage plus intéressant & plus clair aux personnes qui désireroient le met-*

tre en pratique, & l'on termine le tout par un Abregé des Alimens, *dans lequel on trouvera aisément les propriétés des choses qui entrent dans la substance de notre corps, & par-là l'on sera à portée de choisir les Alimens que l'on trouvera les plus convenables à son tempérament.*



PREFACE



PRÉFACE.

DANS les autres Editions de ce Livre qui a paru en Anglois, j'avertis le Lecteur que je n'avois d'abord entrepris cet Ouvrage que pour un Homme illuſtre, qui me pria de lui donner quelques préceptes pour ſoutenir ſa ſanté au milieu des affaires publiques qui l'occupoient ; qu'il n'avoit vû le jour que par ſes prieres ; que je l'avois augmenté, & mis dans un nouvel ordre pour la commodité du Public : c'eſt auſſi dans cette vûe que j'en ai étendu les regles, ſelon le déſir de cet Homme illuſtre pour qui il a été d'abord compoſé.

Pluſieurs ont aſſûré que les pré-

ceptes généraux sur l'Art de conserver la Santé, ne peuvent être utiles à personne en particulier, & que par consequent on ne peut avancer là-dessus rien de salutaire qu'en ayant égard au tempérament de chaque homme. Mais dans un même climat, où les habitans respirent un même air, où ils ont la même chaleur, les mêmes plaisirs, les mêmes alimens, les mêmes exercices, n'y a-t'il pas bien des choses communes, dont l'usage légitime & modéré est essentiel pour la conservation & le rétablissement de la Santé. Ces choses communes se trouvent même parmi tout le genre humain, il ne s'agit que de les remarquer, de les mettre en ordre, & d'en former des regles, dont l'usage convienne à chaque particulier. C'est ce qu'ont fait tous les Ecrivains depuis Hippocrate, & ceux qui nous ont précédé, & qui nous

ont laissé des Traités semblables au nôtre.

On nous objecte encore que chaque maladie ayant un caractere particulier qui demande une méthode différente pour la guérir, les préceptes généraux & communs deviennent inutiles & superflus.

Mais le relâchement des fibres du corps & la viscosité des humeurs, la lenteur de leur circulation, leur âcreté, ne sont-elles pas les causes communes de toutes les maladies chroniques. Les gens sobres & qui prennent de l'exercice, seront-ils sujets à ces maux comme le sont les gens oisifs & adonnés à la bonne chere? Ceux qui sont attaqués de quelque maladie chronique ne trouveront-ils aucuns secours dans la tempérance & dans un exercice convenable? Se guériront-ils en persistant dans leur débauche & dans leur oisi-

veté, qui ne ſont que confirmer leur mauvaiſe diſpoſition ? Celui qui eſt malade, ou qui eſt menacé de maladie, ne tirera-t'il aucun avantage en changeant d'air. L'ordre qu'on obſerve dans le ſommeil, les veilles, le repos, le mouvement du corps, les précautions qu'on garde dans la nourriture & dans les évacuations, la modération avec laquelle on gouverne ſes paſſions, ne contribuent-elles en rien pour conſerver ou rétablir la Santé ? Les perſonnes valétudinaires, les gens de lettres, ceux qui menent une vie ſédentaire, ſont ſujets au relâchement des ſolides, à la lenteur & à l'âcreté des fluides. On en voit la cauſe dans le corps de cet Ouvrage, ou dans la Préface de mon Traité Anglois. Les avantages que j'ai fait voir que tireroient ceux qui ſeroient bien attaqués, ne doivent pas être infructueux pour ceux qui

feroient moins malades. Au surplus, j'ose avancer que ce qu'on prescrit de plus essentiel dans chaque maladie, peut être tiré des préceptes généraux renfermés dans cet Ouvrage.

Il se trouve d'autres personnes qui approuvent les préceptes qu'on donne pour conserver la Santé, mais ils craignent que ceux qui ne connoissent point l'œconomie animale, ne fassent quelques fautes grossiéres en les mettant en usage.

Mais ils reviendront bientôt de cette crainte, quand ils sçauront que mes préceptes ne s'étendent que sur l'air, qu'il faut choisir salubre, sur les alimens dont il faut user modérément, sur le sommeil qu'il faut regler, sur l'exercice du corps qu'il faut prendre légitimement, sur les évacuations qu'il faut accommoder à la nature, sur les passions qu'il faut modérer; que je n'ai donné que deux

formules de médicamens, dont j'ai enseigné l'usage avec toute la clarté & les précautions possibles. On voit qu'il n'est point nécessaire pour cela de connoître le corps humain, & que l'erreur qui pourroit se commettre, ne seroit point préjudiciable. Quand ces préceptes sont énoncés clairement & distinctement, tout le monde, avec un peu d'intelligence, les mettra en usage avec autant de sûreté qu'un Médecin. Bien plus, ceux qui ont une parfaite connoissance de la Philosophie & de la pratique de la Médecine, n'ignorent pas que pour régler la Santé & pour prévenir ou guérir les maladies, il faut avoir plus d'égard aux causes générales & ordinaires, & aux qualités manifestes & sensibles, qu'à la science du corps humain & des humeurs, qui a plus servi à l'ornement de la Philosophie, qu'à l'utilité de la Médecine.

D'autres trouvent mauvais que j'ai désapprouvé plusieurs sortes d'alimens, que des gens prudens & expérimentés ont regardés non-seulement comme ne faisant point de mal, mais comme beaucoup au-dessus de ceux que j'ai loués.

Mais je n'ai rien conseillé que ce qu'une longue expérience & longtems réïtérée par ceux qui ont été attaqués de maladies chroniques, m'a appris. Bien plus, je n'ai prescrit que ce que j'ai connu de sûr & d'utile par moi-même. Pour expliquer les causes des phénomenes qu'on remarque dans le corps humain, je les ai puisé dans la nature & dans la construction de notre machine, je nai point proposé des regles de pratiques tirées du seul raisonnement. Enfin, je les ai rendu générales pour que plusieurs personnes les pussent mettre en usage. J'ai rejetté celles qui n'étoient

convenables qu'à quelques perſonnes. D'ailleurs, 1°. je ne propoſe point de regles pour les perſonnes robuſtes ſur le choix des alimens, que ce que dit S. Paul dans une autre occaſion : *Ne vous embarraſſez point de ce qu'on vous ſert, mangez tout ce que vous trouvez.* La ſeule choſe qu'ils doivent obſerver, c'eſt de manger avec modération ; & s'ils péchent, que ce ſoit plutôt dans le moins que dans le plus. 2°. Ceux qui ont beſoin de force pour ſoutenir leur état laborieux, doivent ſe nourrir d'alimens forts, de chairs d'animaux, & de liqueurs ſpiritueuſes. Ils ont beſoin de fournir à leur corps des forces capables de les ſoutenir dans leurs travaux pénibles. Les mouvemens qu'ils ſe donnent, briſant les alimens durs, les font digérer, & les mettent en état de ſe diſſiper en partie par la ſueur. C'eſt pour cela que ces alimens n'ont

pas aſſez de tems pour que leur maſſe & leur force deſtructive nuiſent au corps. D'ailleurs il eſt néceſſaire que la grande diſſipation qui ſe fait des humeurs par la tranſpiration, ſoit réparée par une quantité aſſez grande de nourriture. Mais ceux qui ne font point d'exercice, qui menent une vie ſédentaire; ceux qui ſont délicats, & qui ont moins beſoin de la force du corps que de celle de l'eſprit, & d'un jugement ſolide; ceux à qui la liberté & la légereté des nerfs eſt néceſſaire pour que l'eſprit faſſe aiſément ſes fonctions; ceux enfin qui ne demandent que d'être ſans douleurs, & qui ſe privent aiſément des plaiſirs, pourvû qu'ils n'ayent point de ces peines cruelles qui ont coutume de ſuivre la volupté; toutes ces perſonnes doivent garder une régime modéré, doux & capable de favoriſer la digeſtion; c'eſt auſſi à ce

point que je rapporte les préceptes de ce Traité. Quand quelqu'un peut ſuivre la façon ordinaire de vivre de la plûpart des hommes, ſans s'incommoder, quand il peut trouver quelque ſecours dans les remédes, je ne lui preſcrit aucun régime particulier & différent du régime ordinaire. Quand les Médecins ont abandonné quelque malade, & qu'ils ont déclaré leur maladie incurable; je leur conſeille de ne rien déſeſpérer, qu'après avoir obſervé mes préceptes. J'oſe aſſurer dans la plus ſincere vérité, qu'il s'eſt trouvé bien peu de perſonnes, qui, ayant ſuivi exactement & avec confiance ce que j'enſeigne, n'ait été rétabli dans ſa premiere ſanté, ou n'ait changé ſon état malheureux en une vie ſupportable, & même commode, après s'être trouvé dans des détroits triſtes & ſans adouciſſement. Mes préceptes ſont très-

avantageux dans la plupart des maladies chroniques, dans les maladies inflammatoires, comme la goutte, le rhumatisme, l'éréſipele, l'ophtalmie, la pleuréſie, la péripneumonie, les inflammations du foye, de la veſſie, de l'uterus, enfin, dans toutes les maladies du genre nerveux, pourvû que le malade n'ait point perdu toutes ſes forces, ou qu'il ne ſoit point accablé de vieilleſſe. 3°. Il n'eſt pas vrai qu'on puiſſe juger équitablement de la vérité des regles que je donne ſur le choix des alimens, par l'expérience des hommes robuſtes qui jouiſſent d'une ſanté ſolide, ou preſque ſolide; c'eſt mettre en paralelle le trebuchet propre à peſer les grains, & les grandes balances dont on ſe ſert pour peſer des poids immenſes. La nature a formé nos corps avec tant d'art, elle a conſtruit les fibres avec tant d'élaſtici-

té, elle a rendu les organes des ſécretions ſi propres à rejetter les plus légers fardeaux, que nous n'en reſſentons point la faute, quand l'erreur qu'on commet contre le régime eſt légere; les fibres ne s'affoibliront pas tellement qu'elles ſe trouvent trop chargées au moindre excès, ſoit du côté de la quantité, ou de la force des alimens, pourvû que cela n'arrive point ſouvent. Il y a pluſieurs années que j'examine ſcrupuleuſement la force & la quantité de la nourriture, & ces obſervations ſont les fondemens des regles que je preſcris. 4°. Enfin, ce n'eſt point ſeulement par la difficulté qu'a l'eſtomac des perſonnes délicates à digérer, que je juge qu'un aliment ne leur eſt point propre, mais ſurtout par les dommages qu'il cauſe au corps après qu'il eſt ſorti, ſoit en enflammant, ſoit en épaiſſiſſant les humeurs, ſoit en

corrodant les vaiſſeaux, en les briſant, en les obſtruant, en jettant les ſemences des maladies aiguës ou chroniques par les ſels concrets & durs dont il remplit le corps.

Je ſuis naturellement conduit à parler de la nature des ſels, pour éclaircir pluſieurs endroits de mes Ouvrages de Médecine.

L'eau, le lait, l'huile, & d'autres liqueurs aqueuſes & douces, peuvent couler pendant pluſieurs années par les vaiſſeaux des animaux & par des tuyaux faits de leurs dépouilles, ſans les endommager; pendant que le vinaigre, la ſaumure, les liqueurs inflammables, les eſprits urineux, & l'eau forte les corrodent. Les douleurs aiguës & rongeantes de la goutte & du calcul, l'ardeur corroſive & âcre qui accompagne certaines inflammations, & qui produit de petites veſſies & des écorchures,

les crises de la plupart des maladies aiguës, se font, ou par une sueur forte & puante, ou par une urine épaisse, rouge & lixivieuse, par des excrémens noirs & putrides, par des taches livides & pourprées, par des pustules & des ulceres, par des apostêmes aux extremités ou aux articles, par la mortification de quelque membre. Les matieres ichoreuses & salées, les ulceres rongeans, la teigne & la galle qui accompagne le scorbut, le scrophule, les maux vénériens, & les maladies de la peau; les écoulemens salins & plâtreux, les calculs, & autres concretions dures qui regardent ceux qui sont attaqués depuis longtems de la goutte, de la néphrétique, de la jaunisse & de coliques; les obstructions des visceres & les nodosités, les sels muriatiques, la carie des os, la putréfaction des ligamens, les si-

gnes & les effets d'une matiere caustique qu'on apperçoit dans la plupart des maladies ; en me repassant dans l'esprit toutes ces choses, je remarque que ces maladies attaquent plus fortement ceux qui sont riches, ceux qui aiment la bonne-chere, qui mangent beaucoup de viande, & boivent des liqueurs spiritueuses, qui vivent d'alimens exquis & âcres, ceux qui sont libertins & oisifs, ou même leurs enfans, quoique souvent ils ne suivent pas les traces de leurs peres. L'expérience des Philosophes, & surtout des Chymistes, démontre que ces alimens sont remplis de sels volatils, urineux, & de soufre, ce qui seul rend leur goût agréable & piquant, & qui fait tout le mal ; car le reste de toutes les choses qui entrent dans le corps humain, & qui peuvent devenir causes de maladies, n'en fait

point la dixiéme partie. Ce que j'avance est confirmé par des observations réïtérées sur des maladies qui ont affligé le genre humain, & sur lesquelles je ne m'arrêterai pas plus long-tems. Mais en comparant toutes ces choses, je ne sçaurois m'empêcher de conclure que certaines particules dures & pointues qui forment facilement des concretions, & qui viennent principalement de la nourriture, font la plus grande partie des causes des maladies. Par ces particules, j'entens une matiere saline, puisque les sels en font la partie la plus considérable, je crois aussi que les maladies en tirent leurs causes les plus générales, les plus ordinaires, & les plus manifestes. Sur ces idées, un habile Mathématicien peut former un systême de Médecine. Ceux qui liront ma *Théorie des Fiévres*, verront que j'en ai quelque connois-

ſance ; mais l'expérience m'en a fait revenir. Il n'eſt pas d'un honnête homme d'envelopper & de cacher la vérité pour acquerir un peu de gloire, ni d'un Médecin ſincere qui a atteint 50 ans, d'appuyer ſa Santé, la vie de ſes amis, & de tant d'autres malades ſur une théorie ſi peu ſolide ; le meilleur fondement & le meilleur appui pour conſerver ou rétablir ſa ſanté, c'eſt l'expérience fidele, & l'obſervation réïtérée ; c'eſt ſurquoi je me ſuis conformé dans les cauſes de la plupart des maladies dont j'ai parlé.

Il ne ſera pas inutile ni déſagréable d'employer ici les propriétés extraordinaires & la compoſition du ſel & du ſoufre, qui eſt le véhicule de la lumiere renfermé dans tous les corps.

On entend par ſel un corps dur & fragile, diſſoluble dans l'eau, qui affecte fortement les organes

du goût après sa dissolution, & qui se forme en crystaux après l'évaporation d'une grande partie de l'eau. Le sel marin ou le sel gemme forme des crystaux cubiques; ceux du vitriol prennent la figure du rhomboïde, ceux du nitre celle d'un prisme hexagone, & ainsi des autres especes de sels.

On tire le sel gemme des entrailles de la terre, on le dissout dans l'eau de mer, & l'on en retire une grande quantité par la cuisson. Une même mine fournit le vitriol, l'alun, & le soufre commun. Les plantes donnent un sel qu'elles ont tiré de la terre, car il n'y a presque point de morceau de terre qui n'en renferme. Les animaux qui vivent dans les pâturages ont les humeurs remplies de sel.

Or il n'y a aucun de ces sels, même le plus simple, qui par le feu ne puisse se résoudre dans des

parties moins composées, celles-ci ne pouvant plus se diviser par le secours du feu, peuvent néanmoins se dissoudre dans l'eau & retenir le nom de sel.

Les premiers sels s'appellent sels composés, concrets, salés, moyens; & les derniers s'appellent simples, & sont comme les principes qui forment les autres.

Tout sel fossile, après quelque vapeur aqueuse commune à la plupart des corps, donne un humide acide qui s'éleve par la force du fer, & tombe en liqueur. Il reste dans le fond du vaisseau un corps sec d'une saveur âcre; vous le jettez dans de l'eau chaude, la partie insipide tombe au fond, l'autre reste dans les parties de l'eau. Si on en fait l'évaporation, l'on a une poudre d'un goût encore plus âcre. Si on jette sur cette poudre l'humide acide qu'on en a tiré d'abord, on voit renaître le mê-

me sel que vous aviez dissout.

L'humide acide qui s'étoit sublimé, & qu'on appelle pour cela volatile, contient un sel acide qui ne sçauroit se séparer de l'eau à laquelle il est mêlé, à moins que l'on ne verse cette liqueur sur la poudre âcre, ou sur quelque terre absorbante; car il se forme une masse saline après l'évaporation de l'eau. Cette poudre est un sel alkali, & les terres qui absorbent un sel acide, s'appellent aussi alkalines. Car toute substance akaline est celle qui a absorbé un sel acide.

Les yeux ne peuvent appercevoir la figure des particules d'un sel acide, mais elles divisent tous les alkalis; la figure qui leur convient le mieux est le tetraëde, qui est terminé par quatre triangles équilateraux.

Cependant le sel acide ne paroît pas tellement pouvoir se séparer de l'alcali par le feu, sans en em-

porter avec lui une bonne partie, & ſans laiſſer une autre partie de lui-même avec la terre alkaline au fond du vaiſſeau ; une portion de cette terre retient le nom de ſel, pendant que le reſte qui eſt privé entierement d'acide, prend le nom de terre damnée, ou de *caput mortuum*.

La différence qui ſe trouve dans les acides formés par différens ſels concrets, ſemble dépendre du mélange de l'acide, avec une ſubſtance alkaline ou terreuſe. Il y a un acide, je veux dire celui du ſel marin, qui diſſout l'or ſans endommager l'argent, celui du nitre diſſout l'argent ſans faire impreſſion à l'or, & tous les deux diſſolvent le fer, le cuivre, & le mercure.

Ce mélange de quelques parties alkalines avec un acide, peut d'autant mieux ſe fai-

re, que différens acides mêlés à une ſubſtance alkaline, forment différens ſels concrets propres à chaque eſpece. On fait du vitriol avec ſon acide & le ſel de tartre, le nitre avec l'acide du nitre, le ſel marin avec l'acide du ſel marin.

Au contraire, le même acide joint avec diverſes ſubſtances alkalines, forme des cryſtaux de différentes figures. Le tartre diſſout dans l'eſprit de nitre donne des cryſtaux longs; ceux qui viennent de la diſſolution de l'airain avec l'eſprit de nitre, ſont hexagones, ceux du fer forment des quarrés irréguliers, & ceux de l'argent donnent de petites lames minces.

Ainſi les différentes figures des ſels concrets viennent des diverſes figures de la terre alkaline, combinées avec celle des acides, dont la forme ſemble dépendre de

la substance alkaline qui leur est jointe.

Les découvertes qu'on a faites nouvellement sur les acides, nous font voir qu'ils sont répandus par toute la terre, & qu'ils s'unissent intimement aux terres maigres, au bitume, au soufre & à l'eau; car on trouve ce mélange dans différens endroits.

Il nous reste à dire quelque chose sur le soufre, dont une partie s'attache au sel fossile. M. Homberg a eu raison de dire que le soufre purifié n'est autre chose que la matiere de la lumiere. On connoît par l'observation de Newton que la matiere sulfureuse réfléchit la lumiere à raison de sa densité, qu'elle l'absorbe, & qu'elle en devient plus échauffée. Personne n'ignore que le soufre est l'aliment du feu, & qu'il y a une affinité entiere entre le soufre & la lumiere. Mais M. Homberg a dé-

montré par plusieurs expériences que le soufre de l'or & de l'argent n'est autre chose que la lumiere même, lorsqu'à force d'exposer le mercure au feu, il fit ces métaux, n'y mêlant rien autre chose que les particules ignées.

Ce fameux Chymiste réduisit en eau, en peu de terre & de sel quelque soufre des autres substances. La lumiere en effet semble aimer à être dans un tel véhicule, & à s'introduire ainsi dans la plupart des corps mixtes.

Lorsque ce soufre, auparavant atténué par la fermentation, s'est sublimé, il s'épaissit par le froid, & devient esprit inflammable, s'il ne renferme point de sel. Mais s'il renferme des matieres salines, il devient esprit urineux. Au reste, ces deux sortes d'esprits renfermant beaucoup de particules ignées, enflamment facilement les humeurs, agacent & brulent les fibres.

L'acide

L'acide univerſel s'uniſſant facilement & intimement au ſoufre, forme une réſine, ou s'exhale en fumée, ou en flamme, ſelon qu'il eſt plus ou moins pur, ou que le mélange ſe fait plus ou moins vite. Quand il eſt uni intimement à quelque terre, on ne l'en ſépare qu'avec peine, ou l'on ne peut en venir à bout. Mais ce mélange par ſa force cauſtique, produit de la lumiere, ſans épuiſer le ſoufre. Cet acide univerſel paroît d'une nature ſemblable au ſoufre, & peut-être eſt-il formé des mêmes principes mêlés dans différentes proportions; par exemple, la terre y eſt plus abondante, comme l'eau l'eſt dans le ſoufre. L'acide du ſel marin ou du ſel gemme eſt le plus terreux de tous les ſels; le ſoufre en eſt très-pur & il approche le plus du ſoufre métallique; c'eſt le ſeul de tous les acides qui diſſolve l'or.

Tous les corps terrestres semblent donc être composés de la terre, du mercure, de l'eau & de la lumiere, puisqu'on ne tire de la dissolution des corps autre chose que la terre, le mercure, l'eau, le sel, & le soufre. La lumiere paroît par leurs mouvemens, l'eau & le mercure sont très-mobiles, & obéissent à la moindre action de la lumiere, au lieu que la terre y résiste, & n'a de mobilité qu'autant qu'elle est intimement unie à la lumiere. Nous sçavons par expérience que la terre résiste à la violence du feu de nos foyers, & ne se sublime point; mais que l'acide s'évapore aisément, & encore plus facilement le soufre à cause de la quantité d'eau qui entre dans sa composition. C'est pour la même cause que les corps, même le sel alkali fixe, deviennent volatils, lorsque le soufre y est entierement uni. Les sels volatils sont urineux,

c'eſt-à-dire, qu'ils renferment une huile fœtide. Si vous mêlez ces ſels volatils urineux à des ſels fixes de même eſpece, il ſe ſublimerònt en ſel volatil concret.

Les plantes tirent leur ſel de la terre, qui circulant par leurs vaiſſeaux, change en partie, & devient nitreux; car le nître ſe tire des parties des plantes & des animaux qui vivent dans les pâturages.

Les animaux vivent de plantes & en font leur nourriture. Dans eux tout ſel, excepté le marin, ſe change en ſel volatil urineux par leur grande chaleur & par le mélange intime de l'huile ou du ſoufre. On retire auſſi des parties des animaux un ſel ammoniac, c'eſt-à-dire, un ſel volatil urineux joint au ſel marin.

Ainſi comme par l'action de la vieanimale, les ſels concrets des plantes ſe changent en ſel volatil

urineux, & que la quantité de ſel volatil qui vient de cette ſource eſt ſuffiſante pour tous les uſages, tous les animaux qui vivent des autres animaux, & qui en tirent beaucoup de ſel volatil déja formé, ou qui rempliſſant leurs humeurs d'une grande quantité de ce ſel tiré des liqueurs fermentées, renfermeront trop de ſel volatil, ce qui produit une grande quantité de maladies ; ainſi les perſonnes délicates, dont les fibres tendres ſe corrodent aiſément par l'action du ſel urineux, doivent prendre des alimens qui ne contiennent pas trop de ſel volatil. Telles ſont les plantes ou les chairs des jeunes animaux, que je recommande à toutes les perſonnes délicates qui veulent jouir d'une bonne ſanté. Or les fibres ſont foibles dans toutes ces perſonnes & dans celles qui menent une vie ſédentaire & oiſive. Ce qui fait que les ſels s'a-

maſſent facilement dans eux en molécules, & que leurs humeurs deviennent corroſives. On voit auſſi que les alimens doux, dont nous venons de parler, conviennent à ceux qui ſont attaqués de quelques maladies inflammatoires.

Bien plus, s'il eſt vrai que les humeurs d'un corps ſain, dont les ſels ſe changent en alkalins & en corroſifs avant la mort ou avant la putrefaction, ne ſont en effet ni acides ni alkalins, on ne doit admettre ni acides ni alkalis dans nos corps, mais ſeulement des ſels concrets, à moins qu'un de ces deux ſels étant en plus grande quantité, ne demande à être corrigé; & ſi les humeurs dans une vie ſédentaire penchent du côté de l'acidité, ce défaut ſe corrige mieux par le mouvement du corps que par les ſels alkalis qu'on peut prendre, car les humeurs ne ſe ré-

ſolvent & ne s'atténuent pas plus par ſon moyen, que les fibres ne ſont rongées & altérées.

Je ne crois pas que les choſes ſe paſſent dans nos corps tout-à-fait comme dans les fourneaux de Chymie; il y a néanmoins quelque rapport: car les ſels qui ſont dans le corps, ont la même force attractive que les ſels qui ſont en dehors, & leurs différentes eſpéces s'uniſſent avec la même force quand ils ſont mêlés. Lorſque le ſang s'arrête ou circule lentement, les concretions des ſels ſe feront en plus groſſes maſſes qu'elles ne ſe feroient, ſi le ſang circuloit avec plus de viteſſe. Au contraire, ſi le ſang eſt trop agité, la matiere lumineuſe ou ignée qui eſt unie au ſel, & ſurtout au ſoufre, ſe délivrant de ſa priſon, elle ſe diſſipera en l'air, après s'être débarraſſée par de violentes ſecouſſes & par l'impétuoſité des particules

salines, & produira un sentiment de chaleur fâcheuse, comme on le voit dans les corps d'où les frottemens font sortir des étincelles de feu qui les échauffent. Pour peu qu'un corps abonde en sel volatil, il n'évitera pas cet accident, encore moins ceux dont les humeurs sont remplies d'une grande quantité d'esprits & de sels volatils. C'est sur la raison qu'est fondé cet événement, & l'expérience journaliere le confirme : les yvrognes sont brulans, & le mouvement languissant du sang se ranime par quelques goutes d'un esprit volatil ; mais les sels volatils qu'on introduit dans le corps, donnent naissance à de nouvelles concretions & à des molécules capables d'obstruer les vaisseaux. Mais une trop grande chaleur fait exhaler les sels volatils, & avec eux le soufre, pendant que leur partie épaisse & terrestre, de-

meure, comme il arrive aux nodosités des gouteux, & aux calculs des néphrétiques. Les uns & les autres viennent du sang qui circule par les plus petits vaisseaux, aussi bien que la matiere saline, qui est la source & la cause immédiate des maladies de la peau.

C'est peut-être de là, & presque de la même maniere, que les concretions salines peuvent devenir dures, âcres & rongeantes; mais de quelque façon qu'elles se fassent, il est certain qu'elles se font, mais plus facilement dans les corps qui ne font point d'exercice, & dans les hommes adultes, qui vivent avec excès, & qui boivent des liqueurs spiritueuses. On ne trouve presque point de ces concretions dans les personnes qui travaillent, qui vivent d'alimens simples, de légumes, ou de la chair de jeunes animaux, & qui prennent des boissons douces &

aqueuſes. Bien plus, ceux qui ſont attaqués de ces maladies, ſe trouvent guéris par une vie tempérée & ſobre. Ces concretions dures, âcres & rongeantes ſe diſſolvent, & les racines de ces maladies diſparoiſſent. L'expérience eſt plus ſûre que tous les raiſonnemens des Philoſophes. Le plus exact, dans la recherche des cauſes, peut omettre quelque choſe dont la force n'eſt pas à mépriſer dans la production des effets, de ſorte que, quand on en vient à l'expérience, l'effet que le raiſonnement promettoit, ne ſe ſuit pas. Mais quand on voit tous les jours les mêmes effets produits par les mêmes cauſes, il ne reſte plus aucun doute à ce ſujet. Je renvoye donc à l'expérience qui m'a formé les regles que je donne dans ce Traité, & qui paroîtront encore plus évidentes par l'uſage.

J'ai revû & raſſemblé pluſieurs

choſes dans cette Edition, j'en ai ajouté beaucoup d'autres, ſans rien changer du fond de l'Ouvrage. Je n'ai été chercher aucune hypotheſe. J'ai dépeint la nature même; j'ai rapporté l'état miſérable & les ſouffrances des malades, & me retraçant ſans ceſſe les ſymptômes qui arrivent dans les maladies, depuis le commencement juſque à la fin, j'en ai tiré des préceptes que j'ai tâché d'expliquer ſelon les principes de la ſcience naturelle, établis ſur les fondemens ſolides de l'expérience. En un mot, perſuadé de la vérité de mes préceptes, je m'en ſers avantageuſement depuis longtems pour ma ſanté, & j'eſpere, par la grace de Dieu, continuer de m'en ſervir pour moi & pour les autres, qui depuis fort longtems s'en ſont auſſi bien trouvé que moi.



TABLE
DES
CHAPITRES.

Fin de la Table des Chapitres.



L'ART



L'ART DE CONSERVER *LA SANTÉ* DES PERSONNES VALETUDINAIRES *Et de leur prolonger la vie.*

PARAGRAPHE PREMIER.



QUAND on est parvenu à quarante ans avec un esprit sain, on doit être, dit-on, Médecin (*a*) de soi-même & sçavoir ce qui convient à sa santé; comme quand on est avan-

(*a*) Tous les corps ne sont pas les mêmes, & c'est de leur différence qu'on doit at-

cé en âge, les réflexions ſur l'autre vie doivent nous avoir rempli l'eſprit des choſes céleſtes. Mais les plus preſſans motifs n'ont guère de poids, dans un ſiécle auſſi corrompu que le notre; on ne fait guère de cas du précieux tréſor de la ſanté. Sa privation, il eſt vrai n'eſt pas ſans amertume, mais les incommodités qu'on en reſſent, n'en relevent pas plus le prix; il eſt néanmoins bien plus aiſé de la conſerver que de la rétablir, & on prévient plus promptement une maladie, qu'on ne la guérit, ſurtout quand elle a duré quelque tems. Pour ſe conſever la ſanté, il ne s'agit que de faire uſage de choſes ſalutaires & d'éviter les nuiſibles; au lieu que pour la recouvrer, il faut tenir une route incertaine & embarraſſante, & s'en rapporter aux lumieres d'un guide ſouvent interreſſé & dont on ignore la fidélité.

Pour moi qui ai reçu de la nature un

tendre les effets nuiſibles ou ſalutaires des alimens. Ce qui convient à un eſtomac ne convient point à l'autre. C'eſt pourquoi le régime doit varier ſuivant le tempérament de ceux à qui on le preſcrit; mais cette connoiſſance ne s'acquiert que par l'uſage & c'eſt à l'expérience qu'en a le Sujet, qu'il faut recourir; c'eſt en ce ſens qu'on dit que *chacun doit être Médecin de ſoi-même.*

tempérament très-foible, & qui ai fait de sérieuses réflexions sur les infirmités de ce grand nombre de malades, qui viennent chercher du secours aux eaux de Bath (*a*), j'ai appris par moi-même à distinguer les choses salutaires & nuisibles, & me crois en état d'instruire ceux qui sont valétudinaires & d'une complexion délicate, sur les moyens les plus efficaces de se conserver & de se prolonger la vie. C'est pourquoi sçachant par une fatale expérience ce que c'est que le mal, & porté à soulager les misérables, j'ai crû ne pouvoir mieux employer mon tems qu'à rassembler les regles les plus utiles sur ce sujet, les mettre en ordre, & les rendre publiques, pour l'avantage

(*a*) Bath, ville d'Angleterre dans le Comté de Sommerset. Elle est fort célebre par les bains d'une eau thermale, qui contient du souffre & beaucoup de fer; elle a un goût de lait, & ne purge que quand on la prend en trop grande quantité, ou avec trop de précipitation; elle donne toujours de l'appétit, & ranime les esprits. Elle produit des effets très-salutaires dans les maladies chroniques: les bains sont merveilleux pour les enflures, les paralysies, les secheresses scorbutiques de la peau, les écroüelles, l'atrophie nerveuse des membres, les douleurs sciatiques, & des articulations, les rhumatismes froids, & les foiblesses qui suivent la goutte.

de ceux qui n'ont ni le tems ni l'occasion de faire ces recherches.

§. II. Pour donner quelque ordre à la matiere que je traite, je suivrai la méthode qu'on observe dans le Traité des choses non naturelles (*a*). J'en ferai sept Chapitres; dans le premier, je parlerai de l'air; dans le second, du boire & du manger; dans le troisiéme, de la veille & du sommeil; dans le quatriéme, du mouvement & du repos; dans le cinquiéme, des sécretions & des excrétions; dans la sixiéme, des passions & des mouvemens capables d'apporter quelque changement à notre santé; dans le septiéme, j'ajouterai plusieurs Observations qui ne pouvoient point avoir place dans les Chapitres précédents. J'ai préféré cet ordre à tous les autres, parce qu'il m'a paru plus commode.

§. III. Mais à quoi bon toutes ces choses, dira quelqu'un? Le proverbe ne dit-il pas: *Celui qui vit médicinalement*,

(*a*) Les *choses non naturelles* sont l'air, les alimens, le travail & le repos, le sommeil & la veille, les sécretions & les excrétions & les passions de l'ame. Elles ont pris le nom de *non naturelles*, parce quelles peuvent être utiles & nuisibles. Leur usage moderé entretient la vie & la santé; leur excès ou leur mauvaise qualité altere l'une & l'autre.

vit miſérablement. Il eſt vrai que c'eſt un eſclavage inſoutenable, que d'être toujours occupé de ſa ſanté, & d'être en allarme à la moindre incommodité. C'eſt être dans la mort, dit-on, que de ne s'occuper qu'à l'éloigner. Il n'eſt guére digne d'un Chrétien & d'un honnête homme de renoncer aux devoirs de l'amitié & de l'humanité pour n'être qu'avec lui-même. Mais le prix de la ſanté dépend de l'uſage qu'on en ſçait faire. Avancer ſes jours par l'intempérance, par une vie diſſolue & criminelle, par des paſſions infames, ſouffrir les plus cruelles douleurs, pour ſacrifier à ſa ſenſualité & à ſa gourmandiſe, s'expoſer aux peines ameres d'une vie langoureuſe pour ſatisfaire à ſon luxe & à ſes débauches, c'eſt s'abaiſſer au deſſous de la bête & ſe rendre indigne des graces du Créateur.

Outre ces motifs intéreſſans, quel plaiſir goutons-nous dans la ſocieté, quel avantage trouvent nos amis dans notre liaiſon, comment pouvons-nous goûter ces conſolations ſalutaires que la clemence divine veut bien nous accorder dans cette miſérable vie, enfin ſommes-nous en état de remplir nos devoirs envers Dieu & envers notre Prochain,

ſi nous ne jouiſſons du moins d'une ſanté mediocre ? Oui, quiconque dédaigne d'apporter les ſoins néceſſaires à ſa conſervation, il eſt homicide de lui-même, & s'il conſerve cette opiniâtreté criminelle juſqu'à la mort, il ne doit pas attendre remiſſion de cette homicide ; puiſqu'il s'oppoſe à la volonté divine & qu'il mépriſe ſes bienfaits. Car cette vie temporelle qui nous eſt accordée par grace, ne nous eſt donnée que pour nous conduire à la vie éternelle ; n'en point faire uſage, c'eſt abandonner l'état où Dieu nous avoit placés pour répondre aux deſſeins que la Providence avoit ſur nous.

§. IV. La conſervation (*a*) de notre ſanté étant donc un devoir eſſentiel pour nous, je donnerai quelques préceptes clairs d'un regime ſalutaire ; ils ne ſeront point en grand nombre. Mais ils ſeront généraux, afin que chacun les applique facilement. Je ne ſuis pas entré dans des queſtions frivoles & j'ai

(*a*) La vie de notre corps ne finiroit jamais, ſi l'on pouvoit toujours conſerver le même état & la même mobilité dans les fibres & dans les vaiſſeaux & la même ouverture dans les pores, à moins qu'il n'arrivât quelque accident de la part d'une cauſe externe.

paſſé ſous ſilence tous les ſoins ridicules & ſuperflus. Les préceptes que nous donnons, ſont autant de devoirs que nous ſommes obligés de remplir à l'égard de Dieu, & s'ils nous rendent cette vie heureuſe, ils nous procurent auſſi une félicité éternelle ; auſſi l'Etre ſuprême a-t-il attaché *à la vertu les biens du ſiécle préſent & de la vie future.*

CHAPITRE PREMIER.

De l'Air.

§. 1. COmme l'Air eſt d'une néceſſité (*a*) abſolue pour la conſervation de l'homme & des animaux, &

(*a*) L'Air eſt une ſubſtance que nous prenons à chaque inſtant, il eſt d'un uſage inconteſtable. Il ſert à la reſpiration & entretient la flamme vitale. Il eſt au moins auſſi néceſſaire à la vie des inſectes qu'à celle des animaux qui ſont ſur la terre, parce qu'ils ont à leur circonférence beaucoup plus de vaiſſeaux propres à recevoir l'air à proportion de leur volume ; ſi on les bouche avec de l'huile ou du miel, ces inſectes meurent ſans reſſource, ce qui n'arrive que parce que l'air n'y peut plus parvenir. Les Poiſſons & les autres animaux aquatiques ont auſſi

que la force de ce fluide produit des changemens admirables dans la ſanté, il eſt bon d'avoir quelque notion de ſa nature, de ſes proprietés & des effets qui en réſultent; alors chacun ſelon ſon état & ſa condition pourra profiter des avantages d'un air ſalubre, & éviter les incommodités d'un air mal ſain.

§. 2. L'air conſidéré dans ſa premiere pureté eſt un fluide (*a*) élaſtique & peſant; il eſt néanmoins le plus léger de tous les fluides ſenſibles. On ne le reſpire point ſans mélange. Il eſt toujours rempli de différentes vapeurs & d'exhalaiſons de toutes eſpéces. Sa proprieté principale conſiſte dans ſon élaſticité (*b*),

beſoin d'air. Rondelet dit avoir renfermé dans un vaiſſeau bien bouché des Poiſſons, & qu'ils y avoient été ſuffoqués; on en doit dire autant des plantes qui périſſent auſſi faute d'air.

(*a*) L'air eſt une ſubſtance inviſible dont les propriétés principales ſont l'élaſticité, la fluidité & la péſanteur. Il porte avec lui les débris des mixtes, & les corpuſcules qui en émanent; il eſt rempli de parties hétérogenes, comme exhalaiſons ſalines cauſtiques, ſulphureuſes, & autres parties étrangeres, qui le rendent ſalubre ou nuiſible.

(*b*) On ne ſçauroit douter de l'élaſticité de l'air; puiſqu'il ſe reſſerre & ſe dilate; l'effet de la cane-à-vent en eſt une preuve con-

dont la force eſt très-conſidérable, comme on le voit par une infinité d'obſervations & d'expériences Phyſiques. Cette force augmente dans ſa condenſation (a) & s'affoiblit dans ſa raréfaction ; l'air ſe condenſe par le froid & par toute autre force capable de le comprimer, il ſe rarefie par la chaleur & par toute autre choſe capable de diminuer ſa péſanteur. Quoique les autres fluides l'emportent ſur la péſanteur de l'air, néanmoins l'eſpace (b) immenſe qu'il occupe

vaincante. L'élaſticité de l'air, dit M. Arbuthnot eſt égale en force à ſa gravité, car la plus petite bulle d'air eſt en équilibre par ſon reſſort avec toute l'Athmoſphère. Par ces deux qualités de la gravité, de l'élaſticité, & leurs variations, l'air produit des effets conſidérables ſur le corps humain ; par elle la reſpiration s'exécute & l'équilibre ſe conſerve entre l'air extérieur & celui de nos vaiſſeaux.

(a) La condenſation eſt le reſſerrement des parties d'un corps qui diminue de volume, ſans diminuer de maſſe, la raréfaction au contraire eſt l'écartement des parties d'un corps qui augmente de volume ſans augmenter de maſſe.

(b) La région de l'air qui enveloppe la terre, s'appelle *atmoſphère*; on ne peut point déterminer au juſte de combien de lieues la région de l'air eſt élevée au-deſſus de la ſurface de la terre ; mais on croit communément par les ſupputations qu'on a faites ſur

au-dessus de la terre dédommageant sa légereré, il fait des effets surprenans sur les corps terrestres & principalement sur celui de l'homme par son poids ; car une personne d'un stature médiocre soutient quelquefois quarante mille livres d'air, & quelquefois dix fois moins, à en juger par le Barometre. Comme le froid resserre (*a*) l'air &

la pésanteur de l'air, que cette hauteur est de quinze ou vingt lieues, & qu'au-delà il n'y a plus que de la matiere subtile. On divise l'atmosphere en trois régions, la haute, la moyenne & la basse : la basse est celle que nous habitons, dans laquelle volent les oiseaux & qui est chargée de vapeurs & d'exhalaisons ; la moyenne est celle où s'élevent les nuages, elle est environ deux lieues au dessus de nous, quoique les nuages descendent quelquefois plus ba en certains tems par leur propre pésanteur ; la haute enfin est au dessus de la moyenne & s'étend jusqu'où est la matiere etherée.

(*a*) L'air peut être condensé, & rarefié, il peut être condensé c'est-à-dire, que dans un espace on peut y faire entrer plus de parties d'air qu'il n'y en avoit auparavant. Il peut être rarefié, c'est-à-dire qu'il peut y avoir moins de parties d'air qu'il n'y en avoit avant la rarefaction. On condanse l'air dans une vessie, dans un balon, dans l'arquebuse à vent, on rarefie l'air dans une ventouse.

le condenſe & que la chaleur le rarefie & l'étend, la péſanteur *(a)* de l'air condenſé eſt plus grande que celle d'un pareil volume d'air rarefié, & comme ſon élaſticité eſt auſſi proportionnée à ſa gravité, il y a quelque convenance entre le froid, la denſité, la gravité & l'élaſticité augmentée de l'air, comme auſſi entre chaleur, rarefaction & élaſticité diminuée de cet élement.

§. 3. L'air par ſon élaſticité & ſa peſanteur entre dans les eſpaces vuides des corps. C'eſt ainſi qu'il pénétre la premiere fois dans le poumon *(b)* des

(*a*) L'air eſt peſant, puiſque plus on fait entrer d'air dans un balon, plus le balon péſe; donc la maſſe entiere de l'air eſt peſante & d'autant plus qu'elle approche de la terre; c'eſt pourquoi l'air eſt plus peſant au bas d'une tour qu'au milieu, & plus peſant au milieu qu'au haut de la tour.

(*b*) Le Poumon eſt un viſcere renfermé dans la Poitrine; il eſt compoſé de deux corps ſpongieux, qu'on diviſe en lobes. Le poumons droit en a trois pour l'ordinaire, & le gauche deux. Ces lobes ſe diviſent en une infinité d'autres moindres & enfin en lobules qui ne ſont que des paquets de cellules renfermés ſous une même membrane. Les cellules d'un même lobule communiquent enſemble & l'air paſſe ſans peine de l'une à l'autre; mais différens lobules ne communiquent pas entre eux, ce qui fait que l'air

enfans nouveau-nés : ce viſcere juſqu'alors fermé à ce fluide, céde à ſes efforts & lui fait paſſage par la trachée-artère, où étant entré il s'inſinue dans toutes ſes ramifications & même dans les veſicules pulmonaires les plus éloignées.

Le ſang (*a*) de ſon côté prend ſa route par les ramifications arterielles & veineuſes répandues dans toute la ſubſtance du poumon entre les véſicules & revient

contenu dans chacun, ſort de tous en même tems. Ces lobules communiquent des ramifications de la trachée-artère. Les nerfs & les vaiſſeaux du poumon vont ſe ramifier ſur la ſurface externe des lobules.

Ces parties étant connues, on voit pourquoi l'air entre dans la trachée-artere qui le reçoit, il entre dans le poumon par la même raiſon qu'il entre dans un ſoufflet qu'on ouvre, ſelon M. *Hartſoeker*.

(*a*) Quand le poumon eſt gonflé d'air, ce fluide qui remplit les cellules, preſſe le ſang contenu dans les vaiſſeaux qui rampent ſur leurs parois, & hâte la circulation ; car dès que le poumon ne renferme plus d'air, la circulation ſe dérange, le ſang ne paſſe que difficilement dans ce viſcere & dans le ventricule gauche. Il ſe ramaſſe dans l'artere pulmonaire & dans le ventricule droit. Il eſt donc certain que la reſpiration fait marcher le ſang dans les poumons, & que ſi el le ceſſe, la circulatio n ceſſera.

ensuite dans le cœur (*b*). Mais les fibres pulmonaires, soit par une trop grande tension ou par trop grand rélâchement, chassent (*c*) bientôt l'air de ce viscere.

Il me paroît inutile d'expliquer ici comment l'air brise & atténue le sang en entrant dans le poumon ; il y a un grand nombre d'Auteurs qui en ont fait mention, les personnes valétudinaires n'ont besoin que de connoître l'espéce d'air qui leur convient ; je commencerai d'abord par quelque généralité, ensuite je donnerai quelques avis particuliers, qui regardent cette matiere. Du reste il suffit de sçavoir que l'air n'agit pas sur le sang par la seule pression, mais que se mêlant avec lui en entrant soit par les poumons, ou avec les alimens, il le brise, l'atténue & le rend fluide par son élasticité jointe à l'action des artères & du cœur

(*b*) Le sang que l'artère pulmonaire porte au poumon, vient du ventricule droit du cœur. Ce vaisseau après s'être ramifié à l'infini, se décharge de ce sang dans les branches différentes de la veine pulmonaire qui le rapporte dans l'oreillete gauche.

(*c*) Quand les causes de l'inspiration sont venues à un certain point, elles s'affoiblissent & diminuent la capacité de la poitrine ce qui exprime l'air des vesicules, & produit l'expiration.

§. 4. L'air ſec eſt celui qui convient le mieux à la ſanté. Il tient un milieu entre le chaud & le froid & ſa température lui laiſſe une élaſticité & une peſanteur (*a*) convenables. Il eſt médio-

(*a*) Il paroîtra étonnant à bien des perſonnes qu'on préfére un air médiocrement peſant à un air léger. Cela vient d'un ancien préjugé. On diſoit que l'air étoit plus peſant, lorſqu'on ſe ſentoit le corps plus lourd; mais aujourd'hui l'on eſt convaincu que lorſque les membres languiſſent, l'air eſt alors plus léger, & qu'il eſt au contraire très-peſant, quand le tems eſt très-ſerain. Ainſi l'air peſant & par conſéquent ſerain & ſec, paſſe pour être très-bon dans tous les lieux. *Boerrh. Inſt. Med.* §. *1029.* Mais pourquoi l'air eſt-il moins peſant lorſqu'il eſt chargé de vapeurs qui ſont prêtes à produire une playe abondante, que lorſqu'il eſt ſerain? quand l'air eſt chargé de brouillard, dit l'*Auteur des Eſſais Phyſiques*, il eſt plus léger. Pour entendre ce phenomène, il faut ſe ſouvenir que dans le tems le plus ſerain, l'air eſt plus chargé d'eau, que dans des tems nébuleux. Dès que par quelque cauſe que ce ſoit, la peſanteur de l'air vient à diminuer, les parties de l'eau ne ſont pas ſoutenues par la même force; elles ſont donc obligées de deſcendre ou de ſe réunir. Or en s'approchant ou en ſe réuniſſant, elles forment des brouillards & des nuages.

L'air eſt peut-être plus chargé d'eau lorſqu'il eſt clair, dit *M. Arbuthnot*, *Eſſ. de l'air p. 6.* Car c'eſt

crement rempli du parfum des plantes odoriférantes, les exhalaisons d'herbes puantes & d'animaux corrompus, les vapeurs des mineraux s'y font moins sentir. Bien plus, l'air sec attire les vapeurs du corps qui exhalent du poumon, & de la peau, car il succe, pour ainsi dire, les humeurs des corps qu'il rencontre, bien loin de mettre obstacle à leur sortie.

L'air humide fait tout le contraire; il fait entrer dans le corps les vapeurs souvent nuisibles, dont il est chargé. Si le froid se joint à ses humidités, il épaissit les liqueurs contenues dans les petits vaisseaux voisins de la peau. Ce-

dans la plus grande pesanteur que les vapeurs montent plus haut. Lorsqu'elles deviennent plus pesantes que l'air, elles se ramassent en nuages; qui dès que le poids n'en peut plus être soutenu par ce fluide, tombent en forme de petite pluye ou en grosse, quand venant de plus haut leurs particules ont le tems de se réunir en plus grosses gouttes; gelées par l'extrême froideur de l'air, elles forment la neige & la grêle.

Lorsque par le poids de l'air les vapeurs s'élevent au plus haut dégré de l'atmosphère & sont intimément mêlées avec ce fluide, la région inférieure où nous respirons, peut être regardée comme séche eu égard à nos corps.

pendant l'humide de l'air relâchant plus fortement les fibres, que le froid ne les resserre, la transpiration cesse, les sucs s'arrêtent dans ces petits vaisseaux, ou ils en sortent plus tard; ce qui fait un obstacle à la circulation du sang. Delà les troubles qui arrivent à l'œconomie animale & qu'on ne doit attribuer qu'à la viscosité des sucs & à la transpition détruite.

Or l'air humide pénétre plus facilement les corps des personnes valétudinaires que ceux des robustes, parce que l'épiderme qui recouvre les embouchures des pores de la transpiration (*a*)

(*a*) Notre corps est recouvert d'une membrane épaisse qu'on appelle *peau*. Quand on l'examine on y remarque plusieurs sortes de parties. Celle qui est la plus intérieure est ce que nous appellons *cuir*, qui est composé de fibres tendineuses & nerveuses, parsemées d'un grand nombre de vaisseaux, sur tout de lymphatiques. L'extrêmité des nerfs répandus dans le tissu de la peau, produit sur sa surface de petites *pyramides*, *mamelons*, houppes ou papilles nerveuses, c'est ce qu'on appelle *corps papillaires*. Ces mamelons s'engagent dans les ouvertures d'une membrane qu'on appelle *reticulaire*, parce quelle forme une espéce de crible, l'extrémité de ces houppes qui passe au travers la membrane réticulaire, est recouverte d'u-

dans les gens robuſtes, a peu ou point du tout d'élaſticité dans les perſonnes délicates, d'ailleurs dans ceux-ci la circulation eſt plus languiſſante & par conſéquent la tranſpiration qui ſe fait plus lentement & avec moins de force, fait moins de réſiſtance à l'entrée de l'air. Les choſes ſe paſſent tout autrement dans les perſonnes robuſtes; cette ma-

ne pellicule fine qu'on appelle épiderme ou ſurpeau, ou cuticule. Elle paroît écailleuſe au microſcope.

La peau eſt parſemée de pores qui laiſſent paſſer au dehors une exhalaiſon fine qu'on appelle tranſpiration. Il ſe trouve un grand nombre d'autres pores, qui aboutiſſent aux veines capillaires, puiſqu'ils donnent entrée aux particules déliées des corps externes. On en eſt convaincu par l'effet des frictions mercurielles & par l'application de pluſieurs autres médicamens qui pénétrent dans le ſang. La tranſpiration ſe fait par toute l'épiderme qui couvre l'extérieur du corps & par celle de la bouche, des narines & du goſier, &c. Elle eſt ſi conſidérable quelle ſupaſſe de beaucoup celles qui ſe font par les autres voyes. Comme elle dépure le ſang d'une infinité de parties ſuperflues, impures & capables de cauſer de la corruption, la liberté de la tranſpiration eſt très-neceſſaire pour la ſanté, garantit le corps d'une grande quantité de maladies & contribue beaucoup à ſurmonter celles qu'elle n'a point prévenues.

tiere ſortant avec impetuoſité, repouſſe l'air qui ſe préſente, ou ſi ce fluide cherche à pénétrer par les veines capillaires de la peau, les artères voiſines, remplies de la matière de la tranſpiration, preſſent les veines, bouchent en partie ou entierement l'entrée à l'air. Par ces artères & veines capillaires j'entends ces vaiſſeaux ſecrétoires qui tranſmettent au dehors les liqueurs, & qui les admettent au-dedans.

Ces principes poſés, on peut rendre raiſon pourquoi ceux qui ſont robuſtes (*a*) & qui boivent des liqueurs ſpiritueuſes (*b*) ne ſont pas ſi ſenſibles au

(*a*) Le tempérament des perſonnes robuſtes leur donne beaucoup d'avantage. Comme leurs nerfs ſont plus vigoureux, leurs fibres plus ſolides, plus fermes & plus compactes, & leurs vaiſſeaux plus gros, le ſang y circule plus librement, les eſprits & le ſuc nourricier y ſont en plus d'abondance; delà la ſanté & la vigueur dont ils jouiſſent paiſiblement. Une pareille conſtitution eſt moins ſenſible aux impreſſions du froid, dont l'effet eſt d'arrêter le mouvement des fluides & d'embarraſſer les ſolides.

(*b*) Les liqueurs ſpiritueuſes, dit M. *Hoffm. Med. ration. Pathol. part. 3. c. 4. §. 5.* priſes en quantité à raiſon de leurs parties inflammables non ſeulement cauſent dans le ſang un mouvement inteſtin chaud & expanſif,

froid ; & pourquoi le bon vin & les alimens ſucculents (*a*) ſont des préſervatifs contre l'air peſtilentiel. Car ce n'eſt pas ſeulement parce qu'ils donnent du courage & diſſipent la crainte (*b*) des per-

mais augmentant la ſyſtole du cœur & la contraction de tous les vaiſſeaux qui contribuent à la circulation, accélerent le mouvement progreſſif des fluides par tout le corps.

(*a*) Comme c'eſt des ſucs de bonne qualité que dépendent les forces & les mouvemens, les alimens ſucculens donneront plus de vigueur & plus de reſiſtance contre les maladies contagieuſes.

(*b*) Je ne penſe point dit M. *Hoffm. Med. rat. part 2. Pathol. c. 3. §. 15 ſchol.* que la peur peut être cauſe d'une maladie contagieuſe ; parce que les enfans à la mammelle & les animaux même, qui ne ſont point ſuſceptibles de cette paſſion, ſont attaqués de ces maladies, comme les perſonnes raiſonnables. Mais on ne peut nier qu'une grande crainte de la mort n'affoibliſſe conſidérablement les corps. Ce qui les met en bute à toutes les maladies, ſelon la remarque de Celſe ; de ſorte que non ſeulemnent ils reçoivent plus aiſément le ferment morbifique, mais qu'ils éprouvent des accidens bien plus fâcheux. On remarque en effet que la peſte eſt ordinairement mortelle, lorſqu'elle attaque des ſujets d'un caractère timide, & qui tombent aiſément dans le déſeſpoir; & qu'elle eſt beaucoup plus traitable, & qu'elle n'eſt pas même dangereuſe dans les perſonnes qui ont de la fermeté d'ame. Ce qui eſt fort naturel, car ſi la terreur cauſe

ſonnes timides, (ce qui n'eſt pas peu de choſe.) mais parce qu'ils conſervent une tranſpiration vigoureuſe (*a*).

Au contraire un air contagieux pénetre bien plus aiſément dans un corps délicat (*b*); bien plus, toute ſorte d'air entre dans les corps foibles qui ſont

des ſymptômes ſi funeſtes & ſi contraires à la vie, comme tout le monde ſçait, combien ne ſera-t-elle pas plus dangereuſe, quand elle s'aſſociera un ferment vénéneux & une maladie contagieuſe.

(*a*) Le bon vin fortifie l'eſtomach & répare les forces, il réjouit l'eſprit, accélere la circulation & aide la digeſtion, quand il eſt pris en mangeant & ſans excès. C'eſt pourquoi il contribue beaucoup à ſoutenir & même augmenter la tranſpiration.

(*b*) Le corps eſt un crible dont les petits pores ſont perméables aux fluides déliés. L'air qui l'enveloppe le pénétre, ſi ces petits conduits ne ſont pas occupés par une humeur victorieuſe de la tranſpiration. C'eſt ce qui arrive aux perſonnes délicates dont les nerfs & les tendons ſont foibles, les fibres molles & flaſques, les vaiſſeaux petits & délicats. L'air s'empare des voies de la tranſpiration, repouſſe la matiere perſpirable qui ſe préſente trop foiblement, & l'entraine par tout où il pénétre. Cette tranſpiration ſupprimée cauſe des maux très-graves; car de là vient l'augmentation des liqueurs impures, la diſpoſition à la corruption & à la génération des maladies univerſelles.

remplis d'humeurs visqueuses & âcres, produites par des alimens mal digerés, & il disperse dans les cavités du corps & dans les interstices des muscles cette quantité de matiere âcre, qui auroit dû être dissipée par les voies de la transpiration; source inévitable d'affection hypochondriaque & d'autres maladies nerveuses.

Mais quand l'air (*a*) chargé de vapeur

(*a*) Il est certain que le sang est rempli d'air; aussi bien que la lymphe, la salive, la bile & même toutes les liqueurs excrémenteuses. Mais comment y parvient-il? il n'est pas difficile de concevoir, dit *M. Perrault Mech. des Anim. p. 3. ch. 5. p 461.* que l'air qui a des parties assez subtiles pour pénétrer les corps les plus solides, étant reçu dans les endroits joints à ceux dans lesquels le sang passe, puisse pénétrer les tuniques qui le contiennent & lui communiquent quelques-unes de ses parties les plus subtiles, qu'on peut appeller salines, nitreuses, pénétrantes, dissolvantes, &c. Bergerus croit aussi qu'il ne faut pas à l'air des ouvertures particulieres pour s'insinuer dans le tissu des poumons; il pense que l'air peut entrer par les pores des vesicules. Dans l'inspiration, dit le Pere *Regnault Physiq. entr. 15 p. 328.* les vésicules des lobes s'emplissent d'air. Ces petites cellules sont tapissées de petits rameaux capillaires de l'artère & de la veine du poumon. Quand ces réservoirs viennent à

eſt parvenu dans le poumon, il ramollit & relâche les fibres de ce viſcere,

ſe reſerrer dans l'expiration, la tunique poreuſe des petits rameaux reçoit l'air frais que la compreſſion force de ſe cribler par mille & mille petits trous, & de s'inſinuer juſques dans le ſang ; tandis que pour faire place à cet air frais, il ſort des vaiſſeaux par des iſſues diſpoſées en ſens contraire, à peu près autant d'air devenu inutile. L'air qui ſort des vaiſſeaux ſanguins avec celui qui n'eſt point paſſé dans le ſang, emporte des fumées & des exhalaiſons capables de ternir & de noircir une glace, & forme la voix en ſortant de la trachée artère par le larynx. L'air reçu dans le ſang, le rafraichit, lui donne une fluidité modérée & le diſpoſe à fermenter de nouveau dans le ventricule gauche où la veine du poumon le rend.

Mais pluſieurs célébres Médecins ne veulent point que l'air entré dans le poumon ſe mêle intimément au ſang. Quoique l'air ne ſe lie pas intimément au ſang, dit *M. Hoffm. med. rat. lib. 2 cap. 3 §. 12. ſch.* La matiere étherée, qui eſt d'un mouvement très-vif & qui cauſe de la chaleur, pénétre les pores de notre corps & les vaiſſeaux, où elle rarefie les liqueurs & précipite leur mouvement. Ce qui cauſe la diſpoſition de leur humidité, volatiliſe & alcaliſe leurs parties huileuſes & terreſtres. D'ailleurs comme le fluide de l'air eſt intimément mêlé aux alimens liquides & ſolides & ſe trouve dans l'eau même en très-grande quantité, il ne faut pas demander comment l'air entre dans le corps.

comme il a fait aux fibres de la peau, & tarit la tranſpiration qui devroit ſe faire par ſes membranes ; de même, quoique l'air ſoit ſec & pur, s'il eſt moins élaſtique le ſang en paſſant par le poumon ſera briſé plus foiblement.

§. 5. On voit dans le corps des animaux des effets aſſez remarquables du chaud & du froid, mais qui ſont ſurvenus pour la plûpart à l'occaſion des humeurs. Il eſt vrai qu'un grand froid ou un froid ſubit affecte ſenſiblement les nerfs & les reſſerre ; l'eau froide & l'air froid font la même choſe, quoiqu'avec une force inégale, en s'y plongeant ſubitement, & le mal augmente à proportion du tems qu'on y reſte. Une chaleur brûlante qui vous ſaiſit, n'eſt pas moins pernicieuſe ; néanmoins ſi la chaleur & le froid ne ſont pas ex-

L'air ſerain animé du reſſort de la matiere étherée, & l'air chargé de vapeurs & par conſéquent moins élaſtique agiſſent différemment ſur tous les corps animés & inanimés en reſſerrant ou en relâchant leurs fibres ; c'eſt pour cela que la ſérenité de l'air donne de la force, de la tenſion & du reſſort aux fibres des branches & aux membranes nerveuſes des véſicules, & que l'air léger & humide en rélâchant les fibres, diminue leur reſſort & leur tenſion.

cessifs, ils agissent moins sur les fibres & exercent moins leurs forces sur les humeurs. Les fluides épaissis par le froid s'appésantissent sur les fibres, celles-ci faisant des efforts inutiles, contre les humeurs qui ne peuvent se mouvoir, se fatiguent & éprouvent les effets que nous avons dit ci-dessus; mais quand nos humeurs ont repris leur fluidité par une chaleur moderée, elles soulagent les fibres du poids qui les accabloit, en ne faisant point trop de résistance à leurs efforts. Comme elles sont devenues plus fluides, elles coulent plus facilement dans leurs vaisseaux, s'atténuent & se brisent avec moins de difficulté, & la transpiration se fait avec plus de promptitude.

S'il fait une chaleur trop considérable, les humeurs trop rarefiées distendent les vaisseaux à l'excès, s'insinuent dans les interstices des fibres écartées, les ramollissent & les relâchent; c'est ce que nous voyons dans tout corps dur, dont les pores donnent entrée à un fluide qui n'est pas trop épais, & qui peut y rester aisément sans en sortir; dans cet état il augmente en volume, il se ramollit, & prend la nature d'un fluide. Tels sont les animaux & les plan-

tes, ils reçoivent dans leurs pores une humeur aqueuſe dont ils ne ſe défont pas aiſément ; mais les métaux qui ſont plus compacts, ne retiennent qu'un fluide très-ſubtil & pendant plus de tems ; comme le mercure, la lumiere, le feu. Ce dernier qui liquefie les métaux, diſtend les corps animés, après les avoir grillés par la viteſſe de ſon mouvement, il les déchire enſuite & les réduit en cendre. C'eſt ainſi, dis-je, que nos humeurs raréfiées par une trop grande chaleur relâchent les fibres qu'elles ont ramollies ; ce n'eſt plus alors une (*a*) vapeur qui ſort par les pores élargis de la peau, mais une liqueur manifeſte que nous appellons *ſueur* ; c'eſt pourquoi on défend l'exercice, lorſque cette excrétion commence à paroître, quoique l'exercice par laquelle les fibres ſe rapprochent, ſoit plus propre à exciter la ſueur, que la chaleur de l'air ou du feu qui ne les contracte pas ; c'eſt ce que tout le monde eſt à portée d'éprouver. Le

(*a*) Quand les exhalaiſons qui ſortent par les pores cutanés ſont inſenſibles, cette excretion s'appelle tranſpiration ; ſi ces vapeurs paroiſſent en forme d'eau, on l'appelle *ſueur*. La force de la circulation décide de l'une des deux.

froid & le chaud affectent notre corps de la même maniere que nous avons dit, c'est-à-dire, que la pesanteur & l'élasticité de l'air, diminuées par la chaleur, donnent occasion à la raréfaction des humeurs & de l'air qu'elles renferment, si rien ne s'y oppose, d'où vient le relâchement des fibres. Si le froid augmente la pesanteur & l'élasticité de l'air, les humeurs se resserrent, & si le froid est trop grand, elles se congelent & les effets s'ensuivent. On voit par ce que nous venons de dire, pourquoi en sortant d'un Hyver fâcheux & à l'entrée du Printems, il régne tant de Pleurésies & de Péripneumonies.

§. 6. Nous avons dit plus haut que la gravité (*a*) & la légereté de l'air faisoient sur nos corps des effets proportionnés à son élasticité, augmentée ou diminuée ; nous nous sommes déclarés pour l'air dont la gravité & l'élasticité

(*a*) Plus l'air est pesant, plus il a d'élasticité ; plus il est léger, moins il est élastique ; ainsi la pesanteur de l'air est son élasticité augmentée, & sa légereté est son élasticité diminuée. Or l'air est le plus pesant, dans le tems le plus serain, proportionnellement à la saison. C'est pourquoi *M. Böerrh inst. med* §. *1029.* dit que l'air pesant, serain & sec passe pour très-bon dans tous les lieux.

étoient moderées (*a*); parce que, quand l'air est plus léger (*b*) & moins élastique,

(*a*) L'expérience à laquelle on ne peut trop déférer, dit M. *Hoff. med. rat. lib. 2 c. 3 §. 3* nous apprend tous les jours qu'un air pur, serain & temperé est le plus propre à entretenir la santé & la vie.

J'appelle air pur celui qui est dégagé de parties hétérogenes & bien purifié de toutes exhalaisons étrangeres, & qui contient beaucoup de matiere étherée, laquelle tient le premier rang parmi les parties qui le composent; car plus il contient de cette matiere, plus il est net & serain, & plus le mouvement intestin qu'il en reçoit, en écarte les exhalaisons pésantes & étrangeres. J'appelle air tempéré celui où la chaleur, le froid, l'humidité ne dominent point, & où le mêlange de ces qualités est dans la proportion convenable.

L'air serain pur & temperé entretient parfaitement bien le mouvement de contraction & de dilatation des parties solides, & donne aux fibres la force dont elles ont besoin & la tension convenable; car il ne resserre & ne relâche pas trop les pores & les petits vaisseaux, ou n'attenue point trop les parties fluides & ne les épaissit pas plus qu'il ne faut; au contraire il entretient bien plutôt leur mélange & la température nécessaire à leur bonne disposition.

(*b*) L'air nuit beaucoup, lorsque son poids diminue, parce qu'alors cet élement comprime moins les humeurs, leur laisse la liberté de se rarefier, & aux vaisseaux de se dilater.

il presse plus foiblement; les humeurs se rarefient & tiennent plus d'espace, les vaisseaux relâchés s'affoiblissent & ont peine à suffire pour la circulation des fluides déja trop épais. Aussi les fibres du poumon (*b*) entre les autres, ayant perdu leur ressort & ses vesicules étant trop flasques, le sang trop peu attenué, y passe lentement & cause une difficulté de respirer.

Au contraire, quand l'air est plus pesant & plus élastique, il presse plus fortement qu'il ne faut les vaisseaux du poumon, & enfle trop les vesicules qui compriment pour cette raison les rameaux qui les arrosent; ce qui fait que le sang ni trouve pas un passage libre; voilà encore la source d'une difficulté de respirer & d'une anxieté de visceres; parce que dans ces deux états l'équilibre

(*b*) Quand l'air est dilaté, il ne peut plus étendre les fibres du poumon à son ordinaire, puisqu'il a perdu de ses forces, voi là la raison pourquoi un air léger produit une difficulté de respirer. L'air trop léger, dit *M. Boerrh. inst. med.* §. *751.* peut moins vaincre l'élasticité des fibres pulmonaires qui résiste à leur dilatation; d'où la respiration s'arrête, le sang s'amasse dans le poumon; on est saisi d'une péripneumonie prompte & de la mort.

eſt détruit, ici par le trop grand poids de fibres, là par celui des humeurs; voilà les effets d'une peſanteur exceſſive. Car il n'y a rien à craindre, tant que la peſanteur eſt renfermée dans certaines bornes, un peu plus étendues pour les gens robuſtes, & un peu plus étroites pour les perſonnes infirmes. Dans l'eſpace de ces bornes, autant d'un côté les différens changemens du poids de l'air ſont contraires à la circulation, autant de l'autre ils contribuent à la conſervation de la vie; car lorſque la peſanteur augmentée de l'air rétrécit les vaiſſeaux, elle réprime en même-tems l'orgaſme des humeurs & leur redonne la fluidité; au lieu que quand le poids de l'air extérieur eſt diminué, l'air intérieur dilate les humeurs & les rend moins fluides; en même-tems les vaiſſeaux ſe relâchent & trouvent un chemin plus large au ſang rarefié, qui demande un plus grand eſpace. Je ne parle point du cœur, dont les forces augmentent par la peſanteur de l'air, & diminuent par ſa legereté. De tout ce que nous venons de dire, on peut conclure qu'on a moins à craindre d'un air trop lourd, que d'un air trop léger; car ici le ſang plus écumeux, plus ra-

refié & moins fluide, les fibres plus relâchés, la force du cœur plus languissante n'ont de ressource que dans l'amplitude & le relâchement des vaisseaux; au lieu que de l'autre côté le retrécissement des vaisseaux est le seul obstacle qu'ont à combattre l'élasticité des canaux, la force du cœur, la fluidité des humeurs & leur volume condensé.

§. 7. Quant aux exhalaisons que l'air renferme, nous avons parlé ci-dessus des effets des vapeurs (*a*) aqueuses, ausquelles ne contribuent pas peu les plantes & même les animaux sains. Les (*b*) herbes pouries, les haleines des

(*a*) L'expérience fait voir que l'air humide est très-pernicieux à la santé & à la conservation du corps. Les fiévres intermittentes, putrides, pétéchiales, la rougeole, la petite vérole, le pourpre & autres maladies pestilentielles n'ont ordinairement point d'autre source. C'est pourquoi il faut fuir les endroits marécageux, ou exposés aux débordemens de rivieres, aux inondations.

Aer sit purus, sit lucidus & bene clarus,
Infectus per se, nec olens fœtore cloacæ.

(*b*) Les exhalaisons dont l'air est chargé sont plus ou moins malignes, selon la malignité des substances d'où elles viennent, & produisent plus ou moins de mal selon les mauvaises qualités des exhalaisons : elles se-

animaux malades, les cadavres, les charognes ſont de vrais poiſons capables d'infecter la terre. Les exhalaiſons ſalées des mines diſſolvent entiérement le ſang, produiſent tous les mauvais ſymptômes du ſcorbut, des laſſitudes, des douleurs vagues, un pouls inégal, la puanteur d'haleine, des taches ſur la peau; en un mot, la cachexie univerſelle. Les exhalaiſons ſulphureuſes des métaux produiſent la fiévre hétique, l'aſthme, l'atrophie, le tremblement, la paralyſie, la paſſion hypochondriaque & autres maladies qui viennent du relâchement des nerfs. Ceux qui travaillent aux mines & aux fontes en font tous les jours les funeſtes épreuves.

§. 8. Les différentes qualités de l'air affectent tellement nos corps (*a*),

communiquent par les pores de la peau, par la bouche, par le larynx; elles s'attachent à la ſalive, ſe mêlent aux alimens, pénétrent dans l'eſtomach & paſſent dans le ſang avec le chyle.

(*a*) Comme l'air humide cauſe un relâchement aux fibres, & diminue leur tenſion & leur reſſort, le mouvement des fluides en doit être ralenti & de ce ralentiſſement doivent ſuivre la pléthore & l'altération des humeurs.

L'humidité, dit M. *Arbuthnot*, *p. 211.* §. 40.

qu'à la moindre humidité, au moindre froid certaines perſonnes valétudinaires tranſpirent peu ou point du tout, & que leurs ſucs s'épaiſſiſſent & languiſſent. Pluſieurs dont les fibres ont été affoiblies par quelque maladie, ou déchirées par quelques playes, y reſſentent de la douleur, lorſqu'il s'éleve des vapeurs autour de la terre, & prévoyent les changemens de tems ; cela arrive auſſi à ceux qui ont des calloſités ou des cors. Les vapeurs font ſur eux comme ſur les fibres du bois ou des cornes ; elles s'inſinuent aux environs de ces parties dures, & en les tuméfiant elles les rendent ſenſibles. L'eſprit des hypochondres eſt gay dans un tems ſerain, & triſte dans un tems ſombre.

Il y a des aſthmatiques qui ne peuvent ſoutenir un air ſec & ſubtile, & qui ſe trouvent bien dans un air épais & humide comme celui des Pays-Bas.

relâche, à moins qu'elle ne ſoit combinée avec un plus grand degré de froid, lequel lui ôte autant de ſa qualité relâchante. Les habitans des pays froids & humides ſont bouffis leucophlegmatiques & expoſés à tous les ſymptomes du relâchement; par conſéquent les effets d'une telle conſtitution de l'air, ſont toutes les maladies que les Médecins méthodiques plaçoient ſous le titre de *Laxum*.

Pour rendre raiſon de cela, il faut ſçavoir qu'il y a des aſthmatiques dans leſquels des recrémens épais d'un nouveau chyle ſemblent s'être fait un chemin par les glandes du goſier & du larynx; ces glandes ſe ramolliſſent & s'ouvrent dans un tems humide, & au contraire, ſe reſſerrent & ſe ferment dans un tems ſec ; ce qui fait que tout le fardeau tombe ſur le poumon, & fait craindre la ſuffocation ; on appelle cette eſpece de maladie *Aſthme humorale.* Il y a d'autres aſthmatiques dont les fibres du poumon ſont trop roides,& qui ont beſoin d'un air humide capable de les relâcher & de les amollir, pour qu'elles faſſent plus aiſément leurs fonctions; cette eſpece de maladie s'appelle *Aſthme nerveuſe.* Au reſte, la plûpart des aſthmatiques *(a)* préferent un air ſec &

(*a*) L'aſthme eſt une difficulté laborieuſe de reſpirer, produite par différentes cauſes & accompagnée d'inquiétude, de reſſerrement & de mal-aiſe dans les parties voiſines du cœur, qui gênant la circulation du ſang, met en danger de ſuffocation. Comme il y a bien des cauſes de l'aſthme, il y en a auſſi bien des eſpéces ; les deux principales ſont l'aſthme humide & l'aſthme ſec. L'aſthme humide vient d'un amas conſidérable de mucoſité viſqueuſe, qui ſe fait

froid, & même médiocrement gelé; car un tel air est propre à briser un sang visqueux & contribue aux usages de la respiration. Si on saigne un homme qui a froid ou qui est attaqué de rhumatisme, on voit que les qualités du sang & des autres humeurs changent, selon les qualités de l'air où il

dans les poumons, remplit les cellules pulmonaires & gêne l'entrée & la sortie de l'air.

L'asthme sec est celui qui provient d'une constriction spasmodique des parties qui servent à la respiration. Et il faut que l'air que ces malades respirent ait une force proportionnée à la force contractile du poumon, ne pouvant supporter celui des chambres chaudes ni celui des grandes villes, qui est chargé de vapeurs sulphureuses, âcres & corrosives.

L'air de Hollande, dit *M. Arbuthnot*, *Ess. sur les eff. de l'air*, est plus benin pour les poumons délicats que celui d'Angleterre; quoiqu'il doive être nécessairement plus humide, mais il est exempt de vapeurs minerales n'y en ayant point dans le pays. Le poumon étant le principal organe de la sanguification, le bon air doit aider à la seconde digestion; nous en éprouvons souvent les effets dans les indispositions de l'estomac, ainsi que dans celles de la poitrine; enfin l'air a tant d'influence sur les fluides & les solides, que quelques personnes se trouvent très-dérangées dans une espéce d'air & de tems, & parfaitement bien dans un autre.

eſt expoſé. Les effets de ce fluide ſe font encore mieux ſentir dans ceux qui travaillent aux métaux, principalement au mercure & à l'antimoine, ils ſont attaqués de paralyſies, de vertiges, d'affections hypochondriaques & autres affections des nerfs; toutes maladies produites par de noires exhalaiſons, qui relâchent les nerfs & en empêchent les mouvemens.

La colique, la toux, la diarrhée, la phthiſie, provenues d'un air humide & nîtreux, doivent convaincre que les principaux viſceres & leurs organes en ſont alterés & corrompus; & comme à chaque moment l'air (*a*) entre dans nos corps & qu'il ſe mêle à nos humeurs, ſes mauvaiſes qualités ſe communiquent & dérangent avec le tems l'œconomie animale.

(*a*) Si l'air eſt ſujet à des variations très-remarquables par rapport à ſa peſanteur à ſon reſſort, à ſa raréfaction & à ſa condenſation, il n'y en a pas moins à raiſon des matieres hétérogenes qu'il contient, comme ſont les parties humides, les exhalaiſons ſalines cauſtiques & ſulphureuſes, capables d'exciter la corruption; ſouvent les exhalaiſons qu'il reçoit de la terre, ſont ſi dangereuſes, qu'elles cauſent quelquefois ſur le champ la mort.

Il est donc de la derniere conséquence de faire choix de l'air (*a*) dans lequel on dort, on veille, on respire & l'on vit, puisqu'il est continuellement reçu pour s'unir entiérement avec les principes de la vie, en quoi consiste la santé. La nécessité de ce choix m'a toujours fait étonner que les Anglois à qui rien ne manque du côté des commodités & de l'esprit, ayent négligé une partie si essentielle.

§. 9. L'air donc étant d'une si grande conséquence pour la santé, nous croyons faire plaisir aux personnes délicates de leur indiquer la maniere dont ils doivent y vivre.

(*a*) Puisque nous ne pouvons point vivre sans air, il est bien naturel de chercher celui qui nous convient le mieux, soit que nous dormions, soit que nous veillons, soit que nous mangions; mais si cette attention est nécessaire, c'est surtout dans le tems du repas & du sommeil: car avec les alimens solides & liquides nous introduisons l'air dans le ventricule & dans le sang; & comme pendant le sommeil la circulation se fait plus lentement dans les poumons, il est bon qu'un air élastique & pur se rarefiant puisse presser légerement les vaisseaux sanguins pour s'opposer au séjour du sang dans ces parties.

Toute personne d'une foible (*a*) santé (je n'entends point celles qui sont attaquées de quelques maladies dangereuses) doivent choisir un air sec & temperé, dont la pesanteur & l'élasticité soient proportionnées à sa nature. Il faut qu'il ne soit point chargé de vapeurs ni d'exhalaisons, comme de celles qui sortent des mines, des animaux malades, des cadavres, des charognes, des herbes malfaisantes & corrompues, & autres qui infectent l'air. Je mets même de ce nombre l'haleine d'une grande quantité d'animaux sains, & les ex-

(*a*) Il est de la derniere conséquence, dit M. *Cheyne*, *Meth. nat. de guerir*, *t.* 2. p. 314. qu'un valétudinaire d'un tempérament fluet, délicat & usé, respire un air doux, agréable & benin; car il est nécessaire pour atténuer, purifier & animer le sang & les humeurs des animaux, ainsi qu'il est évident par la différence qui se trouve entre le sang arteriel perfectionné dans le poumon, & le sang veinal qui n'a pas encore subi l'opération de cet organe. Un air pur, net, tiéde, sec, foulé à un degré convenable de notre volatil, & rempli d'exhalaisons de plantes odoriférentes & salubres, redonne du baume & de la vigueur aux humeurs, comme le démontrent les différens effets que produisent sur les animaux l'Eté ou l'Hyver, le beau & le mauvais tems.

halaisons copieuses des plantes qui ne sont point nuisibles ; l'humidité qui en exhale, est seule capable de faire tout le mal.

Tout le monde sçait qu'une petite portion d'air respirée par un animal, s'absorbe *(a)* bien vîte & ne suffit pas pour respirer, de sorte que l'animal périt, si

(*a*) On distingue deux sortes d'air par rapport au corps humain, un qui est interne & contenu dans les liqueurs ; l'autre qui est externe & environne tout le corps. L'interne agit sur les solides & sur les fluides par son ressort, l'externe en passant sur les parties extérieures, réagit contre l'expansion du ressort de l'air intérieur. Si l'on met un animal dans la machine pneumatique & qu'on pompe l'air, l'animal se gonfle, parce que l'air extérieur ne fait plus d'effort contre les parties externes. Tous les animaux ont donc besoin d'air pour vivre, mais il n'y a point d'animal qui puisse subsister long-tems dans le même air. Soixante-quatorze pouces cubiques d'air, selon M. Hales, ne pourroient pas servir une demi minute à un homme, sans lui causer de l'inquiétude, & pas une minute sans danger de suffocation; mais si cet homme étoit renfermé, la même quantité d'air ne lui suffiroit pas même si long-tems, à cause des vapeurs, qui, élevées non-seulement du poumon, mais de tout le corps, infecteroient nécessairement son athmosphere.

Les animaux meurent aussi dans un grand espace, (M. *de la Me-*

l'on ne lui fournit point un nouvel air. C'eſt pourquoi dans les grandes Villes où il y a beaucoup de monde, l'air n'y eſt point propre ni pour la reſpiration ni pour la ſubtilité du ſang ; auſſi les Habitans ſont-ils ſujets à l'affection hypochondriaque, à l'aſthme, à la cachexie, & aux autres maladies produites par l'épaiſſiſſement du ſang.

Ceux qui habitent les campagnes voiſines des forêts (*a*) ſont ſujets preſque

trie, inſt. de Boerrh §. 203. où l'air n'eſt point renouvellé, & cette mort ne vient que la ſeule deſtruction du reſſort de l'air dans lequel ils vivoient. En effet, M. Hales a démontré ce que Thruſton n'avoit fait que conjecturer, que l'air perd très-promptement ſon élaſticité en paſſant par les poumons, & cette qualité eſſentielle ne ſubſiſtant plus, l'inſpiration ne ſçauroit ſe faire ; parce qu'il n'y a plus de raiſon pour laquelle l'air externe puiſſe prévaloir ſur l'air interne, & que l'air qu'on a inſpiré ne peut étendre les rameaux de la trachée-artere autant qu'il le faut pour laiſſer paſſer le ſang dans le poumon.

(*a*) On ne doit pas être ſurpris de la grande humidité qu'une forêt entretient dans ſes environs, ſi on fait réflexions à la quantité d'eau dont les plantes ont beſoin pour leur nourriture. M. *Hales, Stat. des Veget p. 7.* comparant la quantité des liqueurs que la plante appellée ſoleil, tire & tranſpire avec celle que l'homme em-

aux mêmes incommodités : nous en avons connu la funeste expérience dans les Colonies qu'on a envoyées à l'Amérique dans des endroits entourés de bois ; ces misérables sont tous péris, & ce n'est que depuis qu'on a brûlé toutes ces forêts, que l'air y est devenu salubre. La raison en est évidente par la grande quantité d'eau qu'il faut pour nourrir tant de plantes, & qui s'en exhale après avoir parcouru l'immensité de leurs canaux.

Il n'y a donc point d'endroit plus commode pour y établir sa demeure, qu'une campagne découverte, ou le milieu d'une coline dont le sol soit maigre, sabloneux, inculte, sans soufre & sans bitume. On connoîtra la nature du terroir par les plantes & les herbes qui y croissent & encore mieux par les sources d'eau vive. Si elle est douce, insipide, claire & legere, c'est signe d'un sol salubre & propre aux maisons de Campagne ; il ne faut pas être trop voisin des montagnes ou de quelque grande riviere, de marécages ou de quel-

ploye, trouve qu'il entre & sort en 24 heures dix-sept fois plus de nourriture à proportion des masses, dans les vaisseaux d'un soleil, que dans les veines d'un homme.

que mines considérables. Il faut se disposer de façon que des collines ou des montagnes éloignées, opposées au septentrion & au lever du soleil d'Eté vous mettent à l'abri des horribles vents d'aquilon & du nord-est. Si la nature du lieu vous prive de ces avantages, il faut que l'art y supplée par des ramparts capables de vous garantir des froids d'un bois voisin dont l'humidité est contraire à la salubrité de l'air. Quant aux montagnes (*a*), leur sommet est toujours humide à cause des vapeurs qui s'y condensent, aussi les meubles s'y moisissent sur-tout en Hyver. Le haut des montagnes est souvent rempli de pluie & de neige, tandis qu'au bas & aux en-

(*a*) Puisque le poids de l'athmosphére est plus considérable à proportion qu'il est près de la terre, l'air doit être moins pesant sur le sommet des montagnes; mais le défaut de pression y est compensé par la froideur de l'air qui en augmente l'élasticité. Les corps ne retenant la chaleur, dit M. *Arbutnot*, *eff. de l'Air*, *pag. 103.* qu'à proportion de leur densité, l'air ne la conserve pas le moindre instant sur la cime des montagnes, où il est privé de celle qui est réfléchie par la surface de la terre. Au milieu de la Zone torride, l'air devient plus froid à mesure que l'on monte. La cime des montagnes est couverte de neige dans des pays très-chauds.

virons on jouit d'un tems ſerain. Ajoutez que le ſein des montagnes renferme ordinairement quelque mine ou quelque réſervoir d'eau de pluie qui ne ſont point avantageux à la ſanté ; car les nuages (*a*) qui s'élevent à une certaine hauteur ne ſont qu'une eau raréfiée qui s'étoit élevée au haut, a pris la forme de roſée (*b*) ou de pluie & eſt tombée dans ces eſpeces de baſſins, qui ſont les origines des fontaines & des fleuves.

D'un autre côté les vents y régnent avec bien plus de violence, leurs vapeurs pénétrent bien davantage dans le corps, & le froid qui les accompagnent n'ajoute pas peu au dommage qu'il apporte.

(*a*) Les nuées ſont des amas de vapeurs & d'exhalaiſons ſuſpendues en l'air ; lorſque celles-ci deviennent un peu plus peſantes que l'air, elles ſe ramaſſent en nuages, qui tombent en forme de pluie : ſi elles ſont gelées par l'extrême froideur de l'air, elles forment la neige & la grêle.

(*b*) La roſée eſt un amas de vapeurs légeres élevées par la chaleur du jour à une certaine hauteur, mais qui condenſées par la fraîcheur de la nuit, deviennent ſenſibles ; comme la roſée eſt un amas de toute ſorte d'exhalaiſons de la terre, elle doit être différente dans les différens endroits.

Une étendue d'eau répandue dans une vaste campagne, produit des étangs & quantité de marais, dont les vapeurs sont très-pernicieuses.

Un sol bitumineux & gras, surtout de couleur * noire qui semble naître de la pourriture, infecte l'air voisin par ses exhalaisons sulphureuses ou minérales, ou par des vapeurs des herbes pourries ou des animaux ; il n'en est pas de même d'un terroir sec, maigre & sablonneux. Il en sort peu de vapeurs, & s'il s'en exhale, elles ne sont point nuisibles, venant d'herbes odoriférentes & dessicatives, comme la termentille, le serpolet & autres, dont les odeurs douces & agréables recréent les nerfs & le cerveau, & corroborent les fibres du poumon en les agaçant légerement dans l'inspiration. Les parties subtiles de ces substances odoriférentes ayant pénétré les membranes de ce viscere, passent probablement dans le sang, & loin de nuire, elles y font avec le tems des biens considérables & ont les mêmes effets que les cardiaques parvenus dans l'estomach ; mais ce qui est bien étonnant, c'est que ces plantes venues

* Nevvton, *Opt. lib. 2. part. 3. prop. 7.*

dans cette terre, sont plus amies de l'estomach des gens délicats, que celles des mêmes especes qui croissent dans une autre terroir. Les légumes & les racines qu'on en tire, sont plus tendres & plus agréables; & tout le monde convient que les animaux nourris de ces pâturages, ont une chair plus succulente & de meilleur goût.

Ceux qui habitent dans les vallées éprouvent continuellement les incommodités d'un air humide & brûlant; parce que dans ces fonds il tombe sans cesse des torrens d'eau, ou bien cette eau passe sous la terre; d'un autre côté l'air qui est à l'abri des vents & qui n'est jamais renouvellé, s'y corrompt; par conséquent, les fibres de ceux qui y habitent se ramollissent, se relâchent & les humeurs tombent en corruption.

§. 10. Les valétudinaires (*a*) doivent

(*a*) Les valétudinaires (*Cheyne*, *Meth. nat. de Guer. t 2. p. 315.*) devroient plutôt demeurer dans des campagnes bien découvertes & bien libres, à l'abri des vents de *Nord* & *d'Est*, sur des lieux d'une élévation médiocre, c'est-à-dire, qui tiennent à peu près le milieu entre le sommet des plus hautes montagnes voisines, & le niveau de la mer ou des rivieres. leurs fenêtres exposées au midi ou à l'occident, & leur chambre

encore bien prendre garde aux vents qui ſont très-pernicieux, car cet air agité pénétre bien plus que l'air ordinaire & produit des effets, ou plus nuiſibles, ou plus ſalutaires. Le froid ſurtout devient plus rigoureux par le mouvement, & les vapeurs pénétrent plus profondément dans le corps des animaux. Les Habitans du ſeptentrion craignent les vents d'*Eſt* & *Nord eſt* qui font ſentir en Hyver le froid le plus cuiſant, & qui tranſportent avec eux le nître des neiges éternelles du nord. Le vent d'oueſt & du ſud-oueſt eſt nuiſible par ſon humidité, aux Anglois & aux Habitans des Contrées occidentales de l'Europe; car ils ne parviennent à nous que chargés des vapeurs qu'ils ramaſſent en traverſant une mer immenſe. La mer d'Allemagne eſt incommode à ceux qui ſont ſur les côtes orientales de l'Angleterre, & la Méditerannée à ceux qui habitent la partie auſtrale de l'Europe; à ceux-ci par le vent du midi, & à ceux-là par le vent d'orient. En effet, les vents les plus fréquens & les plus nuiſibles en Angleterre ſont ceux d'Eſt, qui ſont

à coucher bien aërée, laiſſant leurs fenêtres ouvertes pendant tout le jour.

sentir en Hyver le froid le plus pénétrant, parce qu'ils apportent les neiges des régions boréales; au contraire, en Eté leur chaleur est brûlante, parce que ce pays est rempli de feu que le soleil répand continuellement, & depuis la fin de Février jusqu'au commencement de Juin le vent vient presque toujours de ce côté là, lorsque le Printems est sec, & de l'autre côté, quand il est pluvieux: cela est si constant qu'on peut sçavoir au Printems, si le tems sera beau & sec, ou humide & nébuleux, par le côté où le vent se place à la nouvelle lune, présage qui n'est pas inutile pour les valétudinaires; car comme la force de l'air fait tant d'impression (*a*) sur

(*a*) On peut encore contribuer à se procurer une vieillesse seraine, en ayant soin de s'entretenir les pieds & les mains aussi chauds qu'il est possible avec des chaussons de laine, & avec des gands. Comme ces parties sont plus éloignées du cœur, (*Cheyne, Meth. nat. de Guer. t. 2. p. 422.*) qui est la source & la puissance motrice de la circulation, un homme avancé en âge ne devroit jamais aller se coucher les pieds froids; quand ils le sont, il faut les échauffer devant un bon feu, ou les baigner dans de l'eau chaude, autrement on s'exposera à avoir un sommeil court & interrompu. Dans les tems froids & de gelée, on ne doit jamais manquer de

e corps de l'homme & principalement
ur les corps infirmes ; ils pourront, ſi
e Printems eſt ſec, ou le vent *Nord-eſt*,
quitter l'appartement tourné à l'orient
ou au ſeptention, & en prendre un qui
egarde l'occident ou le midi; mais ſi
l'on eſt privé de ces commodités, on
ſe contentera de boucher les fenêtres
le ce côté-là & de ne les ouvrir que
arement. On peut employer les mêmes moyens pour ſe garantir du vent
uſtral & occidental d'un Printems humide.

bien échauffer ſon lit, & laiſſer brûler du feu pendant toute la nuit.

La chambre à coucher d'un homme fort avancé en âge devroit toujours avoir une expoſition méridionale, & quand cela eſt poſſible, il faut en tenir les fenêtres ouvertes pendant la partie du jour la plus chaude, afin de la bien aërer. Il eſt auſſi fort avantageux de la parfumer de quelques odeurs fort douces & de la tenir extrêmement propre.

Les Vieillards devroient éviter de faire leur demeure dans de grandes Villes bien peuplées ; un terrein elair, ſec & ſabloneux leur eſt plus propre, & il n'eſt pas indifférent que leur maiſon ait une élévation modérée.

Il faut qu'ils ſoient habillés de maniere que tout leur corps ſoit entretenu dans un état de chaleur uniforme & modérée, ſans néanmoins être gênés, ou que cela les empêche de ſe donner de l'exercice.

Mais si quelque personne valétudinaire a souffert le froid du vent du nord ; il faut pour prévenir les accidens qui peuvent arriver, lui faire prendre aussitôt quelque reméde capable de rétablir la transpiration.

Les vents d'*Est*, du *Sud*, du *Sud-est* sont les plus favorables au reste des Européens par leur sécheresse, & les vents qui régnent sur la Méditérannée sont encore plus secs.

Les personnes d'une complexion délicate doivent donc ne point s'exposer à un vent pernicieux & malfaisant, & s'il ne peuvent l'éviter, ils doivent se couvrir d'un habit bien chaud. (*a*)

Il n'est pas si aisé de se garantir de l'humidité qui gagne la peau à travers les vêtemens, on ne sçauroit en garantir le poumon, si ce n'est avec bien de

(*a*) Cette maxime ne regarde que les personnes valétudinaires & délicates ; car ceux qui sont robustes ne doivent pas être si exacts à éviter le froid, & à recourir aux habits chauds & aux fourrures, qui ne sont nécessaires & ne conviennent tout au plus que dans une extrême vieillesse ; elles sont pernicieuses à ceux qui transpirent trop, & on ne s'en sert utilement que dans les cas où il faut entretenir ou rappeller cette évacuation.

la

la peine ; néanmoins l'air y parvient un peu temperé, quand il paſſe par les narines.

Quand on eſt chez ſoi, on évite le froid par les vêtemens ; les habits ne doivent pas être trop peſans, on peut les faire de drap ; il ne faut point ſe vétir à ſe faire ſuer, pour éviter les maux dont nous parlerons.

Pour ce qui regarde l'humidité on peut y pourvoir au moyen d'un bon feu, ainſi le plus prompt reméde pour l'un & pour l'autre, c'eſt le vêtement pour le froid, & le feu pour l'humidité ; on en vient auſſi à bout par l'exercice du corps, car l'agitation empêche que les humeurs ne ſe coagulent par le froid, & que les fibres ne ſe relâchent par l'humidité ; mais les exercices du corps ne ſe font pas en plein air, dans un tems de pluie, ni dans la tempête, mais bien à couvert, & je n'en connois point de plus commode que le Billard : dans ce jeu, deux boules d'yvoire qu'on pouſſe avec adreſſe, roulent ſur la ſurface d'une grande table unie, dont les bords garnis ſont élevés ; la bille qu'on pouſſe contre l'autre, la met en fuite, & celle qui reſte eſt victorieuſe. Le Joueur tantôt s'arrête, tantôt marche & tourne autour du

Billard, ces mouvemens mettent en action les fibres des extrémités inférieures; mais en poussant la bille, ils étendent les bras & mettent en action les muscles des extrémités supérieures & du reste du corps par les différentes attitudes qu'il faut prendre. Ce jeu devroit être dans une grande salle, & ceux qui n'ont pas de grands appartemens devroient avoir un endroit exprès pour placer un jeu aussi salutaire.

§. 11. Outre les vapeurs excitées par l'ardeur du soleil & des feux souterreins dont l'air est rempli; les personnes délicates qui sont à Londres ou qui habitent les grandes Villes où l'on brûle des tourbes (a) ou du charbon de terre, ont beaucoup de mesures à prendre pour

(a) De tous les ingrédiens de l'air, dit *Arbuth. Eff. sur les eff. de l'Air*, p. 24. il n'y en a point de plus nuisible au corps humain que les soufres; la fumée de charbon de bois suffoque dans le moment. L'air chargé d'exhalaisons sulphureuses, dit M. *Hoff. Med. rat. Lib.* 1. *Sect.* 1. *ch.* 6, §. 29 *Schol.* desséche les membranes & les vésicules du poumon, & resserre les enveloppes des glandes, ce qui produit le desséchement du poumon & l'asthme sec, auquel sont sujets ceux qui travaillent les métaux au feu, & qui respirent sans cesse la va-

éviter ces odeurs sulphureuses & bitumineuses dont l'air est infecté ; la fumée qui en sort sur-tout l'Hyver, forme un nuage noir & épais qui couvre toutes les maisons, cette fumée est funeste aux asthmatiques & à tous ceux qui sont d'une complexion délicate; c'est pourquoi je leur conseille de quitter les Villes pendant l'Hyver, quoiqu'il y ait plus de plaisir, & d'aller à la campagne, où ils seront dédommagés de la tristesse de la saison par la sûreté de leur santé ; mais s'ils sont attachés à la Ville par des affaires indispensables, il faut du moins qu'ils évitent les incommodités de l'air de la nuit, qu'ils se re-

peur du charbon de terre. Ceux dont les glandes bronchiales sont trop relâchées & qui ont la trachée-artère trop humide, se trouvent fort bien d'un air chargé de soufre doux, ou balsamique.

Cælius Aurelianus, *idem ibid pathol. part.* 2. *ch.* 9 *Schol.* remarque que l'accablement & l'engourdissement de ceux qui sont tombés par les vapeurs du charbon, les rend tels que les cataleptiques, qui ont les yeux ouverts & la mâchoire pendante, avec un pouls petit & foible. Donatus, Lossius & Solenander parlent de personnes privées subitement de sentiment & de mouvement à cause de la fumée du charbon. On a trouvé le cerveau de ceux qui en sont morts engorgé & enflammé.

tirent le soir dans leur chambre auprès d'un bon feu avec une compagnie agréable ; par ce moyen ils éviteront les vapeurs humides & les exhalaisons empoisonnées des minéraux.

§. 12. Il ne me reste plus qu'un avis à donner sur la pureté de l'air. Quand on a le bonheur d'avoir le corps pur & net, on doit prendre garde de s'exposer aux impuretés des domestiques malpropres. C'est aussi dans cette vûe qu'on doit être atttentif à faire bien nettoyer les maisons, à en faire ôter les ordures & à en écarter les commodités ; & afin que tout conspire à la pureté de l'air & à l'affermissement de la santé, on doit souvent changer de linge. Il faut fuir toute humidité des couvertures & des matelas, les vapeurs des planches & des pavés récemment lavés. Il ne faut pas non plus se borner à ces soins qui regardent la pureté de son corps, on doit encore faire choix de ses amis & de ceux avec qui on mange, fréquenter ceux qui sont nets & propres, & fuir la société de ceux qui ont quelque maladie ou qui sont sals.

Voilà ce que j'avois à dire sur les qualités de l'air & sur les avantages qu'on en peut tirer pour conserver la

ſanté des perſonnes valétudinaires & la ſoutenir. Quiconque aura beſoin de ces avis & voudra en faire uſage, éprouvera à ſon avantage la bonté des préceptes que je viens de donner.

D'un air pur & ſerain, connoiſſez l'avantage;
Il y faut, s'il ſe peut, choiſir votre ſéjour;
D'un égoût, d'un marais craignez le voiſinage;
Logez loin des vapeurs qui regnent à l'entour.

Ecol. de Salerne.



CHAPITRE II.

Des Alimens solides & fluides.

§. 1. IL est de la derniere conséquence, pour nous conserver la santé & prolonger nos jours, que la quantité & la qualité de nos alimens soient mesurées & réglées sur la force de notre estomach. Nos corps n'ont besoin que d'une certaine quantité d'alimens pour réparer les pertes qu'ils ont faites ; & si l'on observoit une proportion exacte, on ne tomberoit pas facilement dans des maladies aigües, l'on se garantiroit presque toujours des chroniques, & nous ne retrancherions rien au nombre des années dûes à la force de notre tempérament.

La trop grande abondance (*a*) de nour-

(*a*) Plus les forces motrices sont grandes, plus les parties solides dissipent, & c'est sur cette quantité d'humeurs dissipées, que nous devons régler la quantité des alimens que nous prenons ; l'excès surcharge l'estomach, leur division n'est pas si intime, & leur coction si parfaite, d'où provient une infinité de maladies.

riture est la source de la lenteur des fluides ; trop d'alimens surpassent les forces des organes de la digestion, les molécules n'étant pas assez divisées font un obstacle à la circulation des liqueurs par les petits vaisseaux ; c'est pourquoi les fluides y passent avec plus de lenteur qu'il ne faut, ou s'y arrêtent entierement. Le peu d'exactitude dans le choix des alimens est ordinairement cause qu'il s'y amasse des sels si âcres & si corrosifs, que les sucs qui en sont infectés alterent & rongent (*a*) les canaux qu'ils

(*a*) Un trop long repos & une stagnation d'une trop longue durée, causent dans les liqueurs lymphatiques une acrimonie extrêmement caustique, ce qui occasionne dans les gens de cabinet des obstructions dans les intestins, & des maladies hypochondriaques; les toux que l'âcreté des humeurs entretient & qui produit dans la suite une pulmonie funeste ; la mélancholie qui altere souvent le caractere, l'humeur & la santé des jeunes filles, sont presque toujours les effets de la contrainte indiscrette où elles sont retenues par des meres qui reconnoissent bientôt après, mais trop tard, leurs fautes. On trouve dans les Ephémérides d'Allemagne, *Dec.* 2 *an.* 2 *Obs.* 107 que le sang d'une personne étoit devenu si corrosif, qu'une goutte tombée sur la peau causoit une empoule. Sennert *de con-*

traversent. Joignez à ces deux causes une vie paresseuse & sédentaire qu'un relâchement & une mollesse dans les fibres entretiennent, & qui est la source de mille maux : voilà l'origine des maladies chroniques qui engendrent tous les jours de nouvelles pestes.

§. 2. Pour ce qui regarde le choix des alimens solides, ceux qui ont coutume de vivre de viandes, comme sont les Anglois, doivent faire attention que ces animaux qui leur servent de nourriture, ne sont pas moins sujets que les hommes, à la vieillesse, aux maladies épidémiques & aux autres infirmités, & que ces animaux malades ne peuvent jamais fournir une nourriture saine. On doit donc avoir égard à la façon dont on nourrit les animaux distinés aux délices de la table. Les Habitans de Londres aussi-bien que ceux des grandes Villes, vivent de quadrupes engraissés & de volailles de basses-cours; mais combien les alimens dont on les nourrit,

sensu & dissensu, lib. 1. cap. 16. parle du sang sorti du nez d'un scorbutique, dont l'âcreté étoit si grande, qu'il corrodoit les linges avec lesquels on l'essuyoit. *Bonet, Medec. sept part 2 lib. 2 sect 22. Obs 2* en dit autant de l'urine.

ne ſont-ils pas mal-ſains & corrompus, combien ſont ſales & incommodes les étables où on les renferme. Si une mauvaiſe nourriture, ſi des alimens malpropres & corrompus peuvent infecter de pourriture les ſucs de notre corps, & cauſer la gangrene dans nos chairs, les mêmes choſes ne ſe paſſeront-elles pas dans les corps des animaux qui nous communiqueront (*a*) le même poiſon. Ne peut-on pas dire à peu près la même choſe des plantes prématurées qu'on fait croître au moyen d'un feu artificiel.

Celui donc qui veut vivre de viandes ſalubres, doit choiſir des animaux qui ne ſont point renfermés, qui vivent dans un air pur, qui ſont à leur gré

(*a*) L'uſage des viandes corrompues fait beaucoup de mal. Amman rapporte *Irenic*, *pag.* 177 que douze Etudians moururent pour avoir mangé de la chair de vaches maigres qui avoient intérieurement des abſcès. Le Journal d'Allemagne, *Dec* 1 *an.* 6. *Obſ.* 91 fait mention d'un homme qui mourut pour avoir mangé de la chair d'un porc malade qui avoit le col gonflé. Il en eſt de même des poiſſons & des plantes, on doit dire la même choſe des viandes trop gardées dans la vue de les mortifier, les ſoufres qui y ſont développés cauſent dans le ſang de la putréfaction & infectent les humeurs.

dans de bons pâturages, & qui se mettent à l'abri du mauvais tems dans des étables bien propres.

§. 3. Mais quand même les animaux seroient sains, néanmoins les personnes qui sont d'une complexion délicate doivent encore les choisir. Dans ce choix on doit avoir égard à la nature & à la constitution des bêtes, au tempérament dépravé, au goût & à la maniere de vivre de chaque homme qui en fait sa nourriture. Pour ne point se tromper dans le choix des alimens tirés des animaux & des végétaux, je donnerai trois régles qui serviront à distinguer les alimens qui pourront se digérer plus aisément dans certains estomachs, ou qui auront plus de peine à se convertir en un suc propre à nourrir le corps.

En parlant des alimens indigestes, je ne me bornerai pas à la difficulté qu'ils ont de digérer dans l'estomach, je suivrai les mauvais effets qu'ils produisent depuis leur entrée dans le corps jusqu'à leur sortie. Ces mauvais effets consistent, 1°. A ne point céder à l'action naturelle des parties capables de briser les humeurs, je veux dire non-seulement le ventricule & les intestins, mais en-

core tous les viſceres deſtinés à la ſanguification & aux ſécrétions. 2°. A donner plus de force & d'action à ces mêmes vaiſſeaux que la nature ne demande. 3°. A produire des particules plus groſſes qu'il ne faut pour traverſer les petits rameaux, ce qui les obſtrue, les diſtend & les rompt; de-là vient l'altération & le relâchement dans les fibres, & un déſordre univerſel dans l'œconomie animale; un pareil état eſt bien miſérable & bientôt ſuivi d'une mort précipitée.

Au contraire, plus la force des fibres & les puiſſances digeſtives ſont capables de briſer les alimens, plus le chyle eſt fin & ſubtile, plus les humeurs paſſent & repaſſent librement par les anfractuoſités des plus petits vaiſſeaux, plus auſſi l'eſprit eſt gai, & le corps ſain & vigoureux.

Voici les régles dont il s'agit. La premiere: *La coheſion des molécules de chaque corps eſt d'autant plus forte, qu'il y a un plus grand rapport de la ſuperficie de chaque molécule à toute la maſſe*; parce que les corpuſcules qui ont une ſuperficie plus ample ſe touchent en une plus grande quantité de points.

La ſeconde: *Plus la force avec laquelle*

deux corps se joignent, est considérable; plus la cohesion est ferme & solide.

La troisiéme : *Les molécules les plus dures du sel, terminées par des surfaces planes, après avoir paru prendre différentes formes, reprennent aisément leur premiere figure qui dans le fond est invariable, & leur cohesion est plus solide que tout autre corps.* Cela vient de ce que les surfaces planes se touchent en plus de points, & que leur dureté leur conserve leur figure naturelle; c'est pourquoi on les regarde comme les principes actifs des corps & comme les sources des qualités actives; & lorsque ces molecules se sont approchées elles s'unissent avec avidité pour former de plus grosses masses : or tout cela se passe dans les plus petits vaisseaux de notre corps; car le mouvement des fluides s'y faisant lentement, les particules du sel s'y rencontrent & se réunissent, de même que dans une lessive où les particules salines sont dispersées, & où un mouvement lent n'empêche pas les crystaux de s'y former.

§. 4. Je vais m'expliquer plus au long, & des trois régles que nous venons de donner, nous en déduirons d'autres plus propres à l'usage journalier & qui

approcheront de plus près les choſes que nous devons obſerver.

Premierement, les plantes & les animaux, toutes choſes d'ailleurs égales, ſont d'une digeſtion plus facile, ſi ils viennent plutôt en maturité; ainſi les végétaux du Printems, comme les aſperges, les fraiſes, & quelques ſalades ſont plus faciles à digérer que les poires, les pommes, les prunes & autres fruits de l'Automne; parce que les premiers ont été moins frappés & moins deſſéchés par les rayons du ſoleil, & par conſéquent leurs parties en ſont moins compactes, parce qu'elles ſe ſont formées par un feu plus doux, c'eſt-à-dire, avec moins de précipitation; d'ailleurs elles renferment peu ou point de ſel âcre & fixe.

Quant aux animaux, la chair des poules, des liévres, des lapins, des brebis & autres animaux, qui dans l'eſpace d'un an ou deux, ſont en état d'engendrer, eſt plus tendre & ſe digére plus promptement que celle de vache, de bœufs, de chevaux, & d'ânes; car la famine nous force quelquefois de manger de la chair des derniers; la chair des premiers eſt plus tendre, parce que l'union de ſes parties eſt moins ſolide,

Il eſt bon de remarquer que les plantes qui ſont plus tardives & qui par conſéquent renferment plus de rayons du ſoleil, ſont remplies de ſucs que la fermentation a rendu plus ſubtils, & d'eſprits vineux plus abondans, telles ſont les grappes de raiſins & les bayes de ſureau.

Pour les animaux qui employent plus de tems à grandir, les Chymiſtes tirent de leurs chairs & de leurs humeurs des ſels urineux très-fœtides.

Secondement, plus une plante ou un animal a de volume dans ſon eſpece, plus il fournit un aliment difficile à digérer; un gros oignon, par exemple, une groſſe poire, une groſſe pomme, ſont plus indigeſtes qu'un fruit plus petit de la même eſpece. On doit dire la même choſe de la chair des grands bœufs & des groſſes brebis; conſiderés par rapport au plus petits animaux de la même eſpece, & cela non-ſeulement parce que les gros animaux ont des vaiſſeaux plus fermes & plus élaſtiques, mais encore parce que l'intenſité des forces des grands corps eſt plus conſidérable que celle des plus petits de la même eſpece; c'eſt ainſi qu'un feu plus grand qu'un autre feu deux fois plus

petit, jette une chaleur bien plus de deux fois plus grande, & le vin renfermé dans un tonneau devient plus fort qu'un vin de la même espece renfermé dans un plus petit vaisseau ; c'est par cette même raison que les sucs des animaux & des végétaux d'une grosseur considérable sont plus rances.

Troisiémement, les animaux qui se nourrissent de chairs, fournissent un aliment plus indigeste que les animaux qui vivent de fruits & de grains, & la chair de ceux qui vivent de plantes, ou d'animaux qui croissent promptement est bien plus tendre, que celles des animaux qui vivent de plantes ou d'animaux tardifs à grandir ; ainsi la nourriture que la nature prépare pour les petits animaux, je veux dire, le lait & les œufs, sont d'une digestion plus facile, que la chair de ces mêmes animaux.

Les poulets & les dindons se digerent mieux que les oyes, les canards & les perdrix ; les phaisans sont d'une plus facile digestion, que les bécasses & les bécassines qui se nourrissent d'insectes qu'elles trouvent dans les marécages ; de même on doit préférer les bœufs & les brebis qui vont pâturer, à ceux qui

ſont renfermés dans les étables.

La chair des animaux carnaciers eſt encore plus difficile à digérer, telle eſt celle de l'épervier, &c. car ſi on donne à quelqu'un de ces oiſeaux affamés, de la chair de milan, de pie, ou de corbeau, il la dévorera avec avidité; mais quelques heures après il la rejettera, telle qu'il l'a avalée, quoiqu'on l'ait achée avant de lui donner; ſi la faim le force à reprendre cette chair qu'il vient de vomir, il la revomira une ſeconde & une troiſiéme fois, ſon eſtomach ne pouvant venir à bout de la digérer.

Quatriémement, les poiſſons (*a*) en général & les animaux de mer ſont plus difficiles à digérer que les animaux de terre, parce que la plûpart des poiſſons vivent des autres animaux marins, ou des cadavres ſubmergés des animaux terreſtres; outre cela l'eau ſalée dans laquelle ils vivent, ne contribue pas peu à rendre leur chair compacte & ſerrée. Nous éprouvons cette preſſion même

(*a*) Les Poiſſons contenant plus de phlegme que de parties ſulphureuſes nourriſſent peu, & comme ils n'ont que peu d'huile & de ſel volatil, dit M. Hoffm. ils ne tombent pas ſi aiſément en putréfaction, & cauſent moins de dommage que les viandes.

dans l'eau froide de riviere lorſque nous nous y plongeons ; mais quand elle eſt ſalée, la portion qui entre dans leur corps fournit des pointes de ſel qui pénétrent dans leur chair & qui l'endurciſſent ; c'eſt pourquoi les poiſſons de mer ſont plus durs à digérer que les poiſſons de riviere, la tortue de mer que la tortue de terre, l'eſturgeon & le turbot que la truite & la perche.

Cinquiémement, les plantes & les animaux qui ſont d'une ſubſtance huileuſe, viſqueuſe & graſſe, ſe digerent plus lentement que ceux qui ſont ſecs, charnus & fibreux ; car les huileux éludent l'action des facultés digeſtives & ſe réuniſſent plus étroitement que toute autre matiere, ſi vous en exceptez le ſel (*Newton, quæſt. 7. ad fin. optic. lib* 2.) dont les parties s'attirent avec plus de force ; ajoutez que leurs parties molles & humides relâchent & affoibliſſent la force de l'eſtomach, outre cela la graiſſe (*a*) & l'huile ſont renfermées dans de

(*a*) Les graiſſes ſont très-indigeſtes, & rebutent l'eſtomach. Les alimens gras ſe digerent difficilement, mais ils ne ſont par nuiſibles, s'ils rencontrent une quantité ſuffiſante de bile, qu'y étant alcaline, ouvre & ſépare leur tiſſu, embarraſſé & ſerré ; c'eſt pourquoi

petites vessies qu'il n'est pas aisé de rompre ; c'est pourquoi les noix passent par les intestins sans être alterées, les olives digerent moins vîte que les pois, la viande grasse que la maigre ; la carpe, la tanche, le saumon, l'anguille, le turbot, que le merlan, la perche & la truite. Au contraire, les alimens qui auront été desséchés & endurcis ne se digéreront pas facilement ; de sorte que les chairs qui sont d'ailleurs très-tendres, comme celle d'agneau, de veau, celle de poulet, salée & endurcie à la fumée, ou desséchée à la longueur du tems, les végétaux même confits ne le cedent pas à la difficulté de digérer du bœuf & des bêtes fauves ; c'est pour cela aussi que les féves, les pois & le fromage qu'on a gardé long-tems & qui sont devenus durs, sont plus difficiles à digérer, que ceux qui sont nouveaux & tendres. Le feu a tant de force pour

les parties grasses de nos alimens ont besoin d'être pénétrées par la salive & par les autres humeurs savoneuses, atténuantes & délayantes pour passer par les orifices des veines lactées, état où elles ne peuvent parvenir, si on ne les mêle avec des substances, capables de les corriger & de leur ôter leur viscosité.

endurcir, que des plus tendres végétaux; il en forme une ſubſtance très-dure, après avoir diſſipé l'humidité, je veux dire le *verre*, qui peut ſe faire avec le ſel ſeul des plantes.

Sixiémement, les végétaux & les animaux dont la ſubſtance eſt blanche, ſont plus tendres & plus légers, que ceux qui ſont bruns ou rouges; car les premiers ont moins de maſſe & abondent moins en ſel urineux : ainſi les navets, les panais & les batates ſont plus légers que les carottes, les beteraves & les chervis; la poule, le dindon, le faiſan ſont plus tendres que le canard, l'oye, les bécaſſes & les bécaſſines; le merlan, le carlet, la ſole, la perche que le harang, le ſaumon, l'Eturgeon, le maquereau; le lapin, l'agneau, le veau, que les bêtes fauves.

Septiémement, les végétaux & les animaux d'un goût fort & piquant, & d'une odeur aromatique, ſont plus difficiles à digérer que ceux qui ſont d'un goût plus doux, plus tendre & plus inſipide. Le haut goût vient de l'abondance des ſels qui ne ſe trouvent que dans les animaux adultes, ou qui emploient du tems à le devenir; c'eſt

pourquoi leurs parties sont difficiles à séparer & à digérer.

De même les plantes aromatiques retiennent plus étroitement & en plus d'abondance le feu des rayons solaires, qui deviennent, si j'ose le dire, des esprits solides ou des flammes fixes; ainsi plus on en prendra dans les alimens, plus l'on renfermera de sujets d'incendie, qui tôt ou tard mettra toute la machine en feu.

§. 5. Nous allons donner quelque jour aux régles que nous venons de donner par une seule observation.

Le chyle du consentement de tout le monde, n'est autre chose que la nourriture que nous prenons, réduite par la force du ventricule en une liqueur assez semblable à une gelée, tirée des animaux ou des végétaux par le moyen de la coction, soit que nous y considérions le mêlange des fluides avec les solides, ou la chaleur coctrice, différente de celle du feu, en ce que la premiere bien plus impuissante que celle du feu, est aidée par des liqueurs pénétrantes, par l'action des dents, par la trituration ou le sacement de l'estomach, soit enfin que vous envisa-

giez la coagulation de la gelée & du chyle, quand ces deux liqueurs sont froides.

On peut donc sçavoir par la gelée qu'on tire des animaux ou des végétaux, le chyle qu'on peut faire en les prenant pour nourriture, chacun est à portée d'en faire l'expérience & de voir par lui-même la vérité des régles que nous avons prescrites; par exemple, si l'on fait cuire des poissons, la gelée qu'on en tirera sera gluante & tenace; si on fait évaporer le jus des viandes, la pâte séche qui reste peut se dissoudre dans l'eau chaude; & l'on s'apperçoit que la masse qui vient du bœuf, est beaucoup plus tenace que celle qui vient du veau, &c.

§. 6. Ainsi par le moyen de ces régles générales les personnes valétudinaires, ceux qui s'appliquent à l'étude, ou qui menent une vie sédentaire, ou ceux dont les fibres sont trop relâchées, pourront choisir des alimens convenables à leur tempérament, & si quelquefois ce choix n'est pas tout-à-fait exact, l'erreur du moins n'en rendra point l'usage nuisible. Ce qu'il y a à faire en cette occasion, c'est de choisir les alimens que nous sçavons être inférieurs à la

force de notre estomach, & de ne point prendre ceux qui lui sont supérieurs; néanmoins pour éviter autant qu'il est possible de faire des fautes sur cette article, nous rangerons dans certaines classes les alimens les plus en usage, commençant par ceux qui sont plus faciles à digérer, suivant un grand nombre d'expériences que j'en ai faites non-seulement sur moi-même, qui ai toujours été fort foible, mais encore sur une infinité d'autres dont l'estomach étoit ruiné, car il ne s'agit pas ici de personnes robustes; & quoiqu'ils digerent des alimens très-indigestes, la force victorieuse de leur ventricule ne fortifie pas l'estomach foible des personnes valétudinaires, sur qui la moindre chose fait beaucoup d'impression, semblables à une petite balance qu'un grain fait pancher, tandis qu'une once ne dérange pas l'équilibre d'une grande.

Pour revenir à l'énumération des alimens convenables aux personnes dèlicates, non-seulement il faut avoir égard à la force de l'estomach & des intestins dans l'ouvrage de la digestion pour produire un chyle capable de passer dans les veines lactées, ce qu'on appelle premiere *coction*, lequel parvenu dans le

ſang, s'élabore & ſe briſe dans les vaiſſeaux ſanguins, & fournit différentes humeurs que les glandes diſperſées çà & là ſéparent, pour ſervir en partie de nourriture au corps, c'eſt ce qu'on appelle ſeconde *coction*; mais il faut encore faire attention à certaines qualités des alimens. On en remarque deux principales, la premiere eſt une qualité qui allume plus ou moins nos humeurs & irrite nos fibres, de ſorte que accélérant la circulation, les globules du ſang ſont pouſſés dans les vaiſſeaux lymphatiques, ce qui produit l'inflammation du poumon & des autres viſceres, ou la fiévre même aux plus robuſtes; & les perſonnes valétudinaires ſont attaqués de quelque maladie inflammatoire de la claſſe des chroniques, comme la goutte, le rhumatiſme, &c.

Cependant je ne penſe pas que cette qualité des alimens ſuffiſent ſeule pour produire ces maladies, il faut y joindre la ſeconde, je veux dire, les acides, les âcres, les corroſifs; car quand nos humeurs en ſont infectées, ils déchirent les fibres, affoibliſſent & relâchent les ſolides, telles ſont les particules de toute ſorte de ſel âcre; ainſi comme les diſſipations de notre corps ne ſe répa-

rent que par la nourriture, tout eſt preſque renouvellé l'eſpace de quelques années. L'énumération ſuivante ſera très-utile aux perſonnes délicates pour connoître les alimens qu'ils doivent prendre chaque jour ; ils remédieront par ce moyen aux vices des humeurs, ou ils les éviteront, ſi leur ſang n'en eſt point infecté & formeront un bon tempérament.

§. 7. *Premiérement*, les alimens qui ſe digerent plus facilement, ſont les ſemences (*a*) & les racines qui contiennent une matiere farineuſe, comme le froment, l'avoine, le ſagou, le ris,

(*a*) Les ſemences doivent être préférées aux autres parties de la plante, parce qu'elles contiennent une ſubſtance farineuſe & un ſuc laiteux, d'où l'on tire une huile douce, capable de faire beaucoup de chyle & propre à adoucir les humeurs ; telles ſont le froment, l'orge, le ſeigle, les féves, les pois, le ris, le bled de Turquie, les lentilles ; mais il en faut prendre peu, parce qu'alors péſant trop ſur l'eſtomach, elles ne répareront pas ſi bien les forces, & même la viſcoſité de leurs parties cauſeroit des vents & des obſtructions, ſi on en faiſoit uſage trop long-tems.

La nourriture qu'on tire du ris, du gruau & de l'orge eſt bonne, leur vertu étant d'adoucir, d'humecter & de reſtaurer.

l'orge,

l'orge, le millet, le ségle, les pois, les batates, les panais, les féves, &c.

Les herbes, les fruits & les racines ſucculentes engendrant des vents à cauſe de leurs crudités, ſont au-deſſous des alimens farineux, & ſur-tout des ſemences qui ſont comme les œufs & la nourriture des petites plantes qu'ils renferment; car elles fourniſſent un chyle plus doux & plus temperé, & s'étendent ſans peine dans les boiſſons, ſans fatiguer l'eſtomach; on reconnoît cette vérité par la bouillie (*a*) qui ne charge pas l'eſtomach des enfans & qui ne cede en rien au lait.

Secondement, on peut placer après les alimens farineux les racines humectantes & les légumes temperés, comme la laitue, les épinards, le pourpier, l'o-

(*a*) La bouillie qui n'eſt point trop épaiſſe & qui eſt bien délayée eſt une bonne nourriture pour les enfans, pourvû qu'on leur donne en petite quantité. Les meres ont la manie, dit *Hoffm. med. rat. lib. 2. ch 12* §. *15*. de gorger les enfans avec la farine, les œufs & le lait, nourriture extrêmement viſqueuſe & qui ne peut leur être que nuiſible. Il leur eſt bien plus avantageux de leur faire prendre une panade compoſée d'une mie de pain mollet, d'eau & d'un peu de beure.

ſeille ; on doit placer enſuite les légumes plus chauds, comme le celeri, le creſſon alanois, le raifort, &c. ces plantes choiſies tendres, ſont bonnes quand elles ſont cuites, car alors elles ne ſont pas venteuſes ; elles délayent & adouciſſent les humeurs, c'eſt pourquoi on les donne dans le ſcorbut.

On range dans cette claſſe tous les fruits, mais cuits pour la plûpart, & en petite quantité ; ces plantes priſes avec les précautions ſuſdites, chargent moins l'eſtomac foible que toute eſpece de viande.

Ceux dont l'eſtomac eſt délicat & dont les humeurs ſont viſqueuſes, doivent prendre la nourriture que la nature deſtine aux jeunes animaux, je veux dire le lait, (*a*) comme celui de

(*a*) L'uſage du lait eſt très-ſalutaire. Ceux dont on ſe ſert le plus ordinairement eſt celui de vache, de chevre & d'âneſſe. Le lait de vache renferme beaucoup de parties laiteuſes & aſſez groſſieres ; celles du lait de chevre ſont moins laiteuſes, mais plus fines & plus déliées ; le lait d'âneſſe contient encore moins de parties laiteuſes, qui ſont étendues dans quantité de féroſité.

On employe le lait de vache, quand il s'agit d'empâter le ſang & de lui fournir une nourriture forte ; ſi l'on veut une nourri-

femme, d'ânesse, de jument, de vache, de brebis, de chevre, & les premiers sont plus délicats que les derniers; & je pense qu'ils sont aussi moins abondans en caillé & en cette huile qu'on voit flotter sur toute sorte de lait en forme de fleurs & de beure; c'est à quoi j'attribue le plus ou le moins de facilité qu'ils ont à digérer. Il n'y a qu'une incommodité à craindre, sur-tout au commencement qu'on fait usage du lait, c'est qu'il ne se caille dans l'estomac trop fortement; je dis trop fortement, parce que tout aliment qui est propre à se cailler, se tourne en un coagulum tendre & doux, par les sucs acides qu'ils rencontrent dans le ventricule & dans les intestins; mais si ces sucs sont trop abondans, il en résulte un caillé dur & tenace; c'est pourquoi afin que celui qui est rempli de sucs acides, puisse se servir de lait, je commence par le

ture plus fine, plus légere qui se digere aisément, on prendra du lait de chevre; mais si on se propose de détremper le sang, de le délayer, de l'adoucir; on aura recours au lait d'ânesse.

Ceux dans qui, malgré les précautions, le lait se caille ou est trop lourd sur l'estomac, peuvent prendre l'eau de veau avec les pistaches.

faire vomir & le purger plusieurs fois; ensuite je le mets pendant quelque-tems à l'usage des végétaux farineux, après quoi les humeurs acides édulcorées par ce moyen, le mettent en état de prendre le lait; sans ces précautions il pourroit arriver d'horribles accidens. Une Dame attaquée d'une néphrétique, ne vivoit ordinairement que de lait; un jour après l'avoir pris, elle but un goblet d'eau de bristole, dans laquelle on avoit fait tomber vingt ou trente gouttes d'esprit de nître, elle pensa suffoquer. Un homme dans les grands remédes, ayant pris dans (*a*) le fort de la salivation du lait tiéde, pensa périr aussi de suffocation; ces deux Malades seroient péris, sans l'abondance de pituite qui s'est mêlée au caillé qu'elle a délayé; de sorte qu'en vomissant, le coagulum ramolli se moula à l'œsophage pour en sortir.

Il n'y a pas long-temps qu'un homme sain & robuste, ayant bû beaucoup de vin de Bourgogne & de Champagne, sans cependant s'enyvrer, s'avisa de

(*a*) On donne le lait de vache pendant la salivation des vérolés, sans qu'il en soit arrivé aucun accident; ainsi ce qu'avance l'Auteur ne doit pas servir de regle.

boire du lait nouvellement trait, il mourut en peu d'heures; cela n'eſt pas ſurprenant, ces vins acerbes ſemblent avoir tellement endurci le caillé, qu'il ne put paſſer par l'œſophage malgré tous les efforts qu'il fit· ces exemples nous font voir qu'il ne faut pas négliger les précautions que nous avons indiquées, d'adoucir d'abord les ſucs de l'eſtomach *(a)* & des inteſtins par l'uſage des drogues farineuſes, ou de mêler au lait quelques gouttes d'eſprit de ſel ammoniac, ou une cuillerée d'eau de pivoine compoſée, ou un petit morceau de ſucre, car par leur moyen on ampêche le lait de ſe coaguler.

Quatriémement, l'huile, le beure frais, le fromage, les œufs, (*b*) & autres alimens compoſés de farine, de lait,

(*a*) Il faut ſaigner & purger, même pluſieurs fois avant l'uſage du lait, pour vuider l'eſtomach des crudités qui feroient cailler le lait; mais il y a des eſtomachs qui ne ſçauroient le ſupporter, alors il ne faut point s'opiniâtrer contre la nature.

(*b*) Les œufs frais & mollets, dit *Hoffm. med. Syſth. lib.* 2. *proleg. cap.* 4. §. 12. *Schol.* donnent une nourriture qui ſe diſtribue promptement aux parties, ſuivant *l'Ecole de Salerne.*

Si ſumas ovum, molle ſit atq; novum.

de beure (*a*) & d'œufs. Si néanmoins vous mangez trop d'huile & de beure,

Le jaune contient beaucoup de parties onctueuses, sulphureuses & grasses ; le blanc a des parties humides & mucilagineuses, conformes à la sérosité du sang, s'il y a donc quelque aliment universel, c'est certainement celui-ci, il a encore l'avantage d'augmenter la semence ; il convient principalement, lorsqu'il s'agit de nourrir promptement un corps épuisé par une effusion de sang abondante, ou par la fiévre, aussi Salmuth ordonne les œufs à la coque à ceux qui ont été saignés ; les vieillards qui ont besoin d'une bonne nourriture & de facile digestion, se trouvent bien de leur usage. Nous l'interdisons au contraire à tous ceux dont les premieres voies regorgent d'acides & de bile ; parce qu'on fait d'autant plus de tort aux corps mal disposés, qu'on leur donne plus de nourriture.

(*a*) Le lait se résolvant en beure & en fromage, dont le premier contient la partie caséeuse & mucilagineuse du lait, il est clair que ces deux alimens fournissent, surtout avec le pain & l'eau, une nourriture excellente & universelle, convenable à tous genres de vie & de tempéramens. Il faut seulement remarquer par rapport au beure que plus il est nouveau, plus il est gracieux & sain, parce qu'il devient désagréable au goût & rance en vieillissant ; son trop grand usage relâche les fibres de l'estomac, diminue leur tension, & cause des nausées.

Le fromage nourrit

là digeſtion ne ſe fait pas bien & les humeurs deviennent viſqueuſes. Il en eſt de même du fromage, qui avec le tems devient dur, âcre & mordicant; ces ſortes d'alimens l'emportent ſur la viande & ne chargent pas tant l'eſtomac.

Cinquiémement, les viandes blanches & tendres des jeunes animaux, comme les poulets, les dindons, les faiſans, les lapins, les agneaux, les veaux, les chevreaux, les perdreaux, &c. digerent d'autant plus facilement, que les animaux ſont plus jeunes, qu'ils ont la chair plus tendre & moins ſalée; auſſi le chyle qui en provient en eſt-il plus blanc & plus fluide, & les humeurs moins échauffées.

Sixiémement, l'on place enſuite la chair des animaux adultes & capables

auſſi beaucoup, il ne faut le choiſir ni trop vieux, ni trop nouveau, le nouveau charge l'eſtomac & cauſe aiſément des obſtructions au bas ventre, & le goût âcre & l'odeur fœtide du vieux augmente ordinairement l'âcreté & l'impureté des humeurs; c'eſt pourquoi il en faut manger avec modération.

Poſt piſces nux ſit, poſt carnes caſeus adſit;
Unica nux prodeſt, nocat altera, tertia mors eſt.

d'engendrer, celle des animaux domestiques, excepté celle de porc, dont je parlerai plus loin,

Septiémement la chair des quadrupedes & des oiseaux, comme la bécasse, la bécassine, la cercelle, le canard, l'oye, le liévre, le cerf, le daim, le sanglier, le porc, &c. la chair de ces animaux abonde en humeurs visqueuses, ou en sel volatil qui est capable d'ébranler & d'agacer les fibres nerveuses; mais comme cette chair échauffe les humeurs & qu'elle les épaissit, elle fait tôt ou tard ressentir les effets de ses mauvaises qualités.

Huitiémement, pour ce qui regarde les poissons, il n'y a point grande différence entr'eux, excepté entre ceux de mer & de riviere; néanmoins en général, je pense qu'ils ne conviennent point aux personnes délicates, pour les raisons que nous avons rapportées ci-dessus; d'ailleurs la nourriture qu'on en tire est molle & visqueuse, comme on le voit par le jus qui en sort, & qui s'attache aux écailles des poissons à demi séches; c'est aussi des poissons qu'on tire la colle dont se servent les Artisans. L'Eglise qui sçavoit que les poissons fournissoient un aliment peu so-

lide, en a preſcrit l'uſage dans le jeûne & pour la macération du corps.

Je ne penſe cependant point que la chair de tous les poiſſons ſoit plus indigeſte, que celle de toute ſorte d'oiſeaux & de quadrupedes; je crois au contraire, que celle de merlan, de quarlet, de la ſole, de la perche, de la truite, d'écreviſſe de mer & de riviere eſt plus aiſé à digérer, que celle de bœuf, de bête fauve, de porc, de ſarcelle, de canard, d'oye, &c. mais celle des derniers fournit un aliment plus fort & plus ſolide; cependant ſi quelqu'un aime mieux le poiſſon, ou qu'il ſoit obligé d'en faire ſa nourriture, il peut en faire uſage comme d'un aliment capable de lui faire moins de tort, & il peut préférer le hommard, le merlan, le querlet, la perche, la truite, la ſole, l'ange, l'écreviſſe de mer & de riviere, les huîtres, le turbot, le ſaumon, le harang, le maquereau, la tanche, la carpe, l'anguille, la lamproye, l'eſturgeon, &c. le tout dans l'ordre que nous avons gardé.

Les mets qui ſont compoſés de différens ingrédiens, digerent plus ou moins aiſément, ſelon la nature des alimens qui en font la baſe, & ſelon leur quan-

tité. Quant aux aſſaiſonnemens, nous en parlerons dans la ſuite; de ſorte que chacun ſera en état d'en juger par lui-même au moyen des claſſes que nous avons rangées ci-deſſus.

§. 8. Il ne nous reſte qu'une choſe à ajouter au ſujet de certaines perſonnes ſçavantes d'ailleurs, qui ſe laiſſent perſuader que nos préceptes ſont faux, parce qu'ils entendent dire que certaines viandes qui paſſent pour lourdes, comme la chair de bœuf *(a)*, l'eſt bien moins à tel & tel eſtomac & ſe digere

(*a*) Toute nourriture eſt relative, dit M. *Andry*, *Tr. des Alim. tit. 1 p. 6.* & bien loin qu'il faille conclure que ce qui fortifie le cheval & le bœuf, doive auſſi fortifier l'homme, à peine peut-on dire que le même aliment qui fera du bien à une perſonne, en doive faire à une autre.

Il n'eſt pas aiſé, dit M. *Boerrh. inſt.* §. *1023.* de donner des loix dont l'obſervation ſoit également utile à tous les hommes; la cauſe ordinaire de cette difficulté eſt l'idioſyncraſie, qui eſt telle que la même façon de vivre produit ſouvent des effets oppoſés; car comme remarque M. de la *Maitrie*, l'idioſyncraſie conſiſtant dans une proportion entre les ſolides & les fluides, qui fait différer les actions d'un corps ſain des actions d'un autre corps également en ſanté, & ces actions changeant nos alimens en humeurs, les mêmes alimens ne

bien plus aiſément, que celle de veau, d'agneau, &c. mais on ſe trompe, ſi on ne veut ſe former de régles que ſur l'expérience de chaque particulier.

Quand nous accorderions que la chair de veau eſt plus aiſée à digérer que celle d'agneau dans quelques perſonnes, & que certains eſtomacs & autres organes de la digeſtion ont des ſucs particuliers & propres à cet ouvrage (car la trituration ne paroît pas ſuffiſante pour cela) ce qui autoriſe cette penſée, c'eſt le ſuc acide qu'on trouve dans l'eſtomac du veau, & même dans les eſtomacs deſſéchés, quand on les a fait macérer dans l'eau, ce ſuc coagule le

produiſent point les mêmes humeurs dans différens individus.

D'ailleurs l'état du corps changeant dans tous les âges, dit M. *Hoffm. med. rat. lib. 2. cap. 12.* le même régime n'eſt pas convenable en tout tems. Dans un âge le corps croît, dans un autre il ſe fortifie & ſe maintient dans ſon état, enfin il perd ſes forces & décroît; or dans tous ces âges la diſpoſition de notre machine eſt très-différente, parce qu'il arrive de grands changemens aux fluides, à raiſon de leur température & de leur quantité, & aux ſolides par rapport à leur aptitude aux mouvemens; il faut donc diverſifier le genre de vie ſuivant les différentes diſpoſitions du corps.

ait. Supposé donc que ces organes ayent plus de force à digérer de la chair de bœuf que celle d'agneau, deux ou trois pareils exemples ne feront rien contre tant d'autres qui les détruisent, quelque exception n'altérera point la régle générale.

Mais quand même il y auroit bien des personnes qui digereroient mieux, cela ne détruiroit pas ce que nous avons avancé; car nous avons averti plusieurs fois qu'il ne falloit pas seulement avoir égard à la digestion, mais encore aux autres qualités dans le choix des viandes salubres, sur-tout pour les personnes délicates en faveur de qui nous avons écrit ces préceptes; car il ne s'agit pas d'expliquer ici ce que les personnes robustes & vigoureuses doivent prendre ou rejetter. Quoique les alimens forts & succulens & les boissons spiritueuses soient propres & nécessaires à des athletes, néanmoins un pareil tempérament n'est pas absolument nécessaire pour être en santé, puisqu'il ne met pas hors de danger; car ceux qui vivent de la sorte, tombent dans des maladies aiguës qui les emportent, ou ils sont attaqués de quelque maladie chronique qui rend leur vieillesse

à charge, ſuppoſé qu'ils atteignent cet âge, après avoir épuiſé les forces qu'une vigoureuſe jeuneſſe leur procuroit; c'eſt pour eux que le Sage dit : Les forts ſont fortement punis.

§. 9. Je ne m'étendrai pas beaucoup ſur les mets préparés; le bouilli & le roti conviennent aux perſonnes délicates, & ſi on a envie de conſerver ſa ſanté & de ſe prolonger la vie, on rejettera tout ce que le luxe & la délicateſſe de la table ont inventé. Les choſes ſalées ſont difficiles à digérer; l'uſage du ſel trop fréquent corrompt les humeurs & rend le ſang ſcorbutique; les viandes expoſées à la fumée deviennent encore plus dures qu'elles ne ſont naturellement; le nître & le ſel marin qui les pénétrent, ſe convertiſſent par l'addition du ſel volatil de la fumée, en un ſel ammoniac dont notre corps n'eſt peut-être que trop rempli.

Les ragoûts infectent nos humeurs, non-ſeulement par leur âcreté, mais encore par les épiceries, ils mettent le feu à tout le corps; c'eſt pourquoi il faut employer rarement ces agréables poiſons qui nuiſent ſi fort à la ſanté. C'eſt le luxe qui a inventé les ragoûts, les ſoupes ſucculentes, les ſauces rele-

vées, la pâtisserie, le fumé, le salé & autres mets propres à exciter l'appétit ; car on ne s'attache pas à suivre la nature, on a recours à l'art qui ne sert qu'à détruire la santé, ne vaut-il pas mieux, quand l'appétit manque & qu'il reste assez de force, s'abstenir de manger, évacuer les substances superflues & exciter la faim plutôt par le travail & l'exercice du corps, que par les appas trompeurs d'une cuisine pernicieuse. Un Médecin peut tenter quelque moyen pour rappeller le goût, qui est perdu par quelque maladie ; mais lorsque l'appétit est parvenu à un certain dégré, il faut laisser agir la nature, rejettant tout autre secours du côté des remédes & des ragoûts.

§. 10. L'ordre demande maintenant que nous parlions de la quantité d'alimens (*a*) qu'il faut prendre pour sou-

(*a*) Le moyen de se conserver en santé, c'est de prendre des alimens simples, & dans une quantité proportionnée à la force de son estomac, convenable à son âge, à son sexe, à son tempérament & à la dissipation qu'on a coutume de faire ; on s'affoiblit en en prenant peu, on accable & on détruit la nature en en prenant trop. Qui mange plus qu'il ne peut est moins nourri qu'il ne faut, dit *Sanctorius*, *lib. 1. aph.*

tenir les forces sans les surcharger; mais il faut avoir égard l'âge, au sexe, au tempérament aux forces, à la situation du pays, à la nature du climat, au travail & aux exercices des personnes à qui on veut prescrire des régles. Dans les pays du nord, où les Habitans sont grands & forts, où l'air froid donne de la solidité aux fibres & de la vigueur aux facultés costrices, où les travaux qu'on y fait consument bien des nourritures, il y faut beaucoup plus d'alimens que dans le pays du Sud & dans les pays chauds. Les jeunes gens qui croissent encore en ont plus besoin que les adultes, & les adultes que les veillards; mais en général une nourriture médiocre & tempérée est très-salubre & très-propre à conserver la santé,

54. la trop grande quantité d'alimens les plus salutaires est plus pernicieuse à la santé, que ne seroit leur mauvaise qualité, si on en usoit modérément; c'est pourquoi, dit *Hoffm. med. rat. lib. 2. cap, 7. §. 6.* il faut chercher la proportion qui rend cette quantité innocente; suffisante ou nuisible dans chaque Sujet, en faisant une exacte attention à sa force; car ce qui excede dans quelques-uns & attaque leur santé, est moderé dans d'autres, & convenable à leur disposition.

j'en prescrirai la maniere & la mesure, après avoir rapporté quelques exemples (car le nombre en est infini) par lesquels on connoîtra les admirables effets de la tempérance, quand on sçait y joindre l'exercice.

§. 11. On ne sçauroit croire avec combien peu d'alimens vivoient les Chrétiens de l'Orient. Cassian nous apprend que ceux qui s'étoient retirés dans les déserts de l'Arabie & de l'Egypte, pour éviter la persécution des Payens, vécurent un grand âge avec douze onces d'alimens solides pour vingt-quatre heures, n'ayant pour boisson que de l'eau pure. S. Antoine vécut jusqu'à cent cinq ans au pain & à l'eau, ajoutant seulement quelque peu d'herbes sur la fin de ses jours. S. Jacques Hermite vécut cent quatre ans, S. Arsene Gouverneur de l'Empereur Arcadius cent vingt; il avoit soixante-cinq ans quand il se fit Hermite. Saint Epiphane cent quinze. S. Jerôme environ cent. S. Simeon Stylite cent neuf. Louis Cornaro noble Vénitien, qui est moins ancien & plus voisin de notre climat, employa envain toute sorte de remédes sans espoir de conserver sa vie; à l'âge de quarante ans, il eût recours à une vie tempé-

rée & vécut presque toujours en bonne santé plus de cent ans.

Il n'est pas moins étonnant que tant de personnes dans le Nord accoutumées dès leur enfance à vivre sobrement, ayent vécu tant d'années dans la sobrieté, avec une force de corps & une tranquillité d'esprit admirables. Buchananus fait mention d'un certain pêcheur nommé *Laurent*, qui se maria ayant plus de cent ans, & qui ne cessa de travailler & de vivre jusqu'à l'âge de cent quarante ans, ne s'étant soutenu que par la tempérance & l'exercice. Jean Spodisvodus, Archevêque de l'Eglise de S. André, rapporte que Kentigernus connu dans la suite sous le nom de Monga, avoit vécu cent quatre-vingt-cinq ans; que depuis qu'il avoit atteint l'âge de raison, il n'avoit bû ni vin ni liqueur, & qu'il avoit toujours couché sur la dure exposé à l'air. Nous avons encore aujourd'hui un exemple vivant dans Vebbius, mon ami, qui a l'esprit fort sain, & le corps vigoureux & qui ne vit que de plantes & d'eau. J'ai parlé dans mon traité sur la goutte, §. 64. d'un Médecin qui ne put affoiblir la violence de la goutte dont il étoit tourmenté depuis long-tems, que

par le laitage. Il passa ensuite quatorze ans en parfaite santé & mourut par accident. Henri Jenkinsius pêcheur vécut cent soixante-neuf ans, avec une nourriture commune & rafraichissante, comme nous l'apprend son Historien, respirant un air froid & serain à Allerton sur la Sevale dans le Comté d'York. Parrus très-connu en Angleterre, mourut seize ans plus jeune ; ce dernier s'étoit nourri de fromage, de lait, de pain de son, de petite bierre & de petit lait ; il auroit vécu davantage, s'il n'avoit point changé son air serain de campagne, pour l'air impur & épais de Londres ; sa nourriture commune simple & rustique, pour une nourriture délicate, son petit lait pour de bon vin, ayant été admis à une des meilleurs tables d'Angleterre. Ces alimens extraordinaires ayant mis le désordre dans l'œconomie animale, & les forces coctrices ayant été détruites, la mort suivit de près. M. Lister Médecin, parle de huit personnes du Nord, Anglois, dont les plus jeunes avoient plus de cent ans, & les plus vieux cent quarante ; il ajoute que la nourriture de tout ce pays montagneux est excessivement grossiere; certainement il semble qu'il n'y a pas

d'endroit plus propre à prolonger la vie qu'en ces endroits d'Angleterre, où régne un air pur & libre avec un terrein marné, sur-tout si on joint à un exercice convenable une vie simple & temperée.

§. 12. J'ai fait voir dans mon Traité de la goutte, §. 29. quelle quantité d'aliment suffit pour maintenir en santé un homme d'une stature ordinaire, & qui n'est attaché à aucun emploi laborieux; c'est huit onces de viandes, douze onces tant de pain que de racines, avec une chopine de vin pour chaque jour; mais il faut que ceux qui sont délicats & qui ont des emplois sédentaires, ou qui s'appliquent à l'étude, diminuent cette quantité d'alimens, s'ils veulent conserver leur santé & avoir l'esprit libre long-tems, car il leur faut moins d'alimens qu'à ceux qui sont engagés dans une vie active; parce que, comme ils manquent de cet exercice qui est nécessaire à la coction & à la transpiration, & qu'ils dissipent plus d'esprits par l'action extraordinaire des fibres du cerveau, que par le travail du corps, leurs nerfs se relâchent pour peu qu'ils mangent plus qu'à l'ordinaire; alors les sucs deviennent visqueux &

l'estomach n'est plus en état de faire ses fonctions ; mais celui qui a besoin d'un esprit solide & pénétrant, doit faire en sorte d'avoir un bon estomach, car s'il laisse y résider des crudités, il aura bien tôt l'esprit enveloppé de nuages obscurs. La plûpart des gens de lettres qui négligent ce précepte, sont hypochondriaques, mélancholiques & sujets aux vapeurs ; n'ayant ni joye ni espérance de meilleur sort, ni consolation dans leurs malheurs ; une vie médiocre & un exercice temperé sont les seuls remédes à tant de maux.

§. 13. La replétion qui survient à ceux qui négligent ces préceptes, & qui est cause de l'épaississement des humeurs & de la rupture des petits vaisseaux, produit des maladies chroniques, rapproche les infirmités de la vieillesse & tranche nos jours avant le tems. Cela n'est pas difficile à comprendre, si l'on fait attention qu'on guérit les maladies chroniques par les évacuations, & c'est par le même moyen qu'on prévient les accidens de la vieillesse & de la mort ; car la saignée, les ventouses, les vesicatoires, les cauteres, les cathartiques, les émétiques, les sudorifiques ne sont-ils pas des évacuations manifestes qui

détachent les ſubſtances que nous avons priſes. L'abſtinence même, l'exercice, les altérans, les cordiaux, les aléxipharmaques, les ſtomachiques amers briſent les humeurs groſſieres pour les évacuer plus promptement, & pour y ſubſtituer un ſuc nouveau élaboré par une exacte trituration, matiere propre à réparer les chairs; mais comme les évacuations ne ſe font pas ſans danger, il vaut mieux avoir recours à un autre moyen qui ſera plus facile aux malades. En ne ſoupant point, en s'abſtenant de viande & de vin pendant quatre ou cinq jours, on a les mêmes avantages que procureroient dans les maladies chroniques la ſaignée, les cathartiques & les évacuans car les maladies aiguës n'attendroient pas l'effet des médicamens lens.

§. 14. C'eſt pourquoi je conſeille à ceux qui ménent une vie ſédentaire & oiſive, de prendre peu d'aliment, pour ne pas nuire à la liberté & aux forces de l'eſprit; s'ils ſe ſentent ſurpris de peſanteur, d'inquiétudes, d'inſomnie, ou d'averſion pour le travail; il faut qu'ils retranchent la moitié des nourritures, juſqu'à ce qu'ils ayent repris leur gayeté ordinaire & leur liberté d'eſprit, ou qu'ils vivent de pain & de vin

bien trempé; & ceux qui voudront se faire une santé solide & passer une vieillesse tranquille, se feront une loi de faire maigre tous les trois ou quatre jours; ou si le maigre les incommode ou leur deplaît, ils prendront quelques purgations qui ne les obligent ni à manquer leurs affaires ordinaires, ni à changer de nourriture, & qui fortifient les visceres en évacuant les humeurs nuisibles; telles sont les pillules d'aloës & d'extraits amers, connues sous le nom de pillules Ecossoises; qu'on prend au nombre de six ou sept; les pillules stomachiques avec les gommes à une dedemi-dragme, & si elles sont trop foibles, on y ajoutera trois ou quatre grains de diagrede; les pillules de Ruffus, la teinture d'Hiera Picra deux onces, avec une dragme de syrop de nerprun, deux ou trois onces *d'élixir de salut*, ou la préparation de rhubarbe que je préfere à tous les autres, & dont voici la composition.

Prenez deux onces & demie de la meilleure rhubarbe en poudre, une dragme de sel d'absinthe, une demi-once d'écorce d'orange, deux scrupules de muscade rapée, une demi dragme de cochenille; mettez macérer le tout pendant quarante-huit

heures dans un lieu chaud, dans deux livres d'esprit de ris ; coulez & conservez la colature dans une bouteille bien bouchée pour l'usage.

On peut prendre de cette composition deux ou trois cuillerées, deux ou trois fois la semaine, ou quand on le jugera à propos, sans interrompre ses affaires ; & si on le trouve nécessaire, on peut continuer d'en prendre même jusqu'à la vieillesse, tant est vrai ce que disoit Verulemius : *rien ne contribue davantage à conserver la santé & à prolonger la vie que les fréquentes purgations.*

En un mot ceux qui s'appliquent à l'étude & à la contemplation, doivent suivre l'avis que Scarburius, Médecin Anglois donnoit à une Dame, qui vouloit bien jouir d'une santé solide, mais qui ne vouloit point renoncer au luxe : *il vous faut avoir une table moins somptueuse, ou prendre plus d'exercice, ou vous purger, ou être malade.*

§. 15. Ceux qui ont écrit sur la santé, ont donné plusieurs régles par lesquelles on peut connoître, si l'on a pris trop d'aliment ; la marque la plus sûre (*a*) selon moi, est quand l'esprit

(*a*) Quand on n'a pris de nourriture

n'eſt point propre au travail une heure après qu'on a mangé, & qu'on a paſſé ce tems tranquillement & dans des converſations agréables : je dis cela auſſi pour ceux qui s'appliquent à l'étude ; car pour ceux, qui ſont obligés de travailler pour vivre, ils doivent avoir égard au corps, qui demande plus d'aliment pour ſoutenir les fatigues du travail.

Si les perſonnes délicates & les gens de lettres ſuivoient cette régle, ils n'auroient pas beſoin de Médecin pour les maladies chroniques, ou s'ils ſe bornoient à un peu de viande, tirant des légumes le reſte de leur nourriture, s'ils ne buvoient que de bonne eau avec très-peu de vin, ou de la petite bierre claire, leur appétit leur ſerviroit de régle ; mais la varieté des mets que le rafinement de la cuiſine a inventé, les vins choiſis qu'on boit à table, réveillent l'eſtomac languiſſant. La tendre indulgence des meres & la pernicieuſe aſſiduité des nourrices à gorger les enfans, leur ont aggrandi ſi fort le ventricule, qu'on feroit mal de ré-

qu'autant que l'eſtomac en peut digérer, on a l'eſprit léger, le ſommeil tranquille, la reſpiration libre, & l'eſtomac ſans peſanteur.

gler

gler la quantité de leurs alimens ſur la grandeur de leur appétit. Il eſt étrange que des hommes oiſifs & ſenſuels avec une complexion délicate, puiſſent avoir un eſtomac capable de réſiſter aux pointes des aſſaiſonnemens qu'on employe dans les mets de haut goût & à la vivacité des vins délicats qui ſont pleins de feu, puiſque des païſans robuſtes & des artiſans laborieux en ne vïvant que d'alimens tendres, ſimples & preparés avec les végetaux, peuvent à peine parvenir à un grand âge en vigueur & en bonne ſanté.

§. 16. Puis donc qu'on ne ſçauroit ſe fier à notre appétit & qu'il y a trop de ſubtilité & de gêne à peſer tous les jours la quantité d'alimens qu'on doit prendre, il faut avoir recours à une autre régle qui ſoit indépendante d'un appétit trompeur & qui ſoit aiſée à exécuter, c'eſt de meſurer la quantité de ſa nourriture à l'œil. On peut d'abord ſe ſervir d'une balance pour la déterminer plus juſte, ou la meſurer par le nombre des bouchées, ou par le volume que pluſieurs expériences aſſignent.

Pour le vin, la quantité qui nous a rendu plus forts, plus vigoureux & plus capables de faire nos fonctions, doit

être la mesure que nous devons prendre ; après cet usage quelque tems continué nos yeux pourront suffire pour en juger dans la suite. On pourra donc manger les deux ailes d'un Poulet de moyenne grandeur, ou une aile avec une cuisse, trois côtes d'une poitrine de mouton, deux tranches de l'épaule, ou du gigot, en laissant le gras &. la peau; enfin du bœuf, mais en moindre quantité.

Les jus somptueux des viandes & les gelées, contiennent je crois autant de nourriture, que pourroit en fournir le poids de la viande qu'on a employé, mais ils sont plus faciles à digérer ; trois ou quatre cuillerées contiennent une once & valent le double de bouchées de viande. Cette préparation est plus commode. Il n'est pas besoin d'une exactitude si scrupuleuse ; car nos corps sont faits de maniere qu'un peu plus ou moins de nourriture n'est pas préjudiciable à la santé.

§. 17. Puisque l'occasion se présente, je dirai un mot ici de la chair de poisson & de porc. Les personnes délicates & surtout les gens de lettres doivent s'abstenir de la derniere avec autant de scrupule que les Juifs. Il n'y a point d'animal qui se nourrisse d'alimens plus

ſales que le porc, ni qui ſoit plus ſujet aux maladies de la peau. Il n'y a point de chair plus indigeſte, ni plus diſpoſée à la putréfaction. C'eſt pour cela qu'au tems de peſte ou de quelque maladie épidemique, les nations prudentes détruiſent ces animaux, comme les peuples du midi détruiſent les chiens dans la grande chaleur à cauſe de la rage.

Je ne penſe pas mieux des poiſſons, ſurtout de ceux qui ſont ſans ceſſe dans l'eau ſalée; car quand ils viennent dans les rivieres d'eau douce, ce n'eſt que pour y frayer avec plus de ſûreté. C'eſt pourquoi leurs parties étant plus fermes & plus compactes, elles ſe digérent plus difficilement. D'ailleurs, comme j'ai dit ci-deſſus, un poiſſon mange ſon ſemblable ou le cadavre d'un autre animal. Or les animaux carnaciers ne ſont point propres à ſervir ſur les tables; leurs ſucs abondent en un ſel qui corrompt le ſang & engendrent des maladies chroniques. Auſſi remarque-t-on que ceux qui ſe nourriſſent de poiſſons, ſont infectés du ſcorbut, d'éruptions ſur la peau & d'autres maladies cauſées par un ſang corrompu. Tout le monde ſe trouve plus péſant & plus al-

teré qu'à l'ordinaire, après avoir mangé dans un repas beaucoup de poiſſon, quelque frais qu'il puiſſe être, & il ſurvient ordinairement une eſpece d'engourdiſſement qui ne ſe diſſipe qu'en bûvant de bon vin ou quelque liqueur ſpiritueuſe. Cet uſage a donné occaſion au Proverbe : *Poiſſon ſans vin eſt venin.* On a encore obſervé que le jour qu'on a mangé beaucoup de poiſſon, je ne dis pas ſeulement au ſoir, mais à midi, on ne dort jamais ſi bien la nuit ſuivante.

§. 18. Il nous reſte maintenant à parler de la boiſſon, qui eſt la ſeconde partie des alimens, & dont l'uſage principal eſt de diſſoudre & délayer les alimens ſolides & de leur ſervir de véhicule; afin que le chyle qui eſt fait de l'un & de l'autre, puiſſe paſſer par les vaiſſeaux les plus déliés, que le ſel puiſſe ſe liquefier & le ſuperflu paſſer par les urines. Et comme l'eau eſt très-propre pour ces uſages, on peut dire qu'il n'y a pas de boiſſon au-deſſus. En effet de toutes les boiſſons que les hommes ou les animaux prennent, c'eſt l'eau, qui eſt la boiſſon la plus pure & la plus ſimple. Il n'y a dans la nature que trois autres liquides, le mercure,

la lumiere & l'air, dont aucun ne peut ſervir de boiſſon aux hommes, l'eau eſt donc la boiſſon la plus ſimple dont on puiſſe uſer. Les liqueurs compoſées qu'on appelle bierre, vin & autres, ſont moins des boiſſons que des nourritures délayées, ou des médicamens chauds, ou des cordiaux étendus dans de l'eau. Ainſi ces différentes eſpeces de boiſſons ſont plus ou moins utiles, plus ou moins dangereuſes, ſelon la nature de la matiere qu'elles renferment, & ſelon la quantité d'eau dont elles ſont temperées.

Nous allons faire pour les boiſſons ce que nous avons fait pour les alimens ſolides. Nous les rangerons par claſſes & nous les placerons dans le même ordre. Les plus ſimples & les plus propres pour les perſonnes valétudinaires paſſeront les premieres, enſuite les moins nuiſibles, & enfin les boiſſons qui feroient beaucoup de mal, ſi on ne les prenoit en très-petite quantité.

L'eau ſimple & pure, l'eau de farine cuite, la ptiſanne, le petit lait ſimple ou préparé avec la ſauge, ou mêlé avec un peu de vin blanc, la petite bierre, l'hydromel ſimple ſans aromats, le cidre, le vin du Rhin, le vin rouge de

Champagne, de Bourgogne, de Portugal, celui des Provinces de France situées du côté de midi, le vin rouge de Lisbonne, le vin blanc d'Espagne, l'ancien vin blanc des montagnes, celui de Frontignan, de Cypre, de Toka, l'esprit de bierre, de vin, l'eau des Barbades, l'esprit de vin dephlegmé, l'eau de la Reine de Hongrie, &c.

Voilà les boissons les plus communes parmi une infinité d'autres que le luxe invente tous les jours. Les personnes délicates qui veulent écouter la voix de la nature choisiront les plus simples.

Eau.

L'eau est sans contredit la premiere & celle que la nature a destinée pour l'homme, elle est propre a remplir toutes les qualités des boissons. C'eût été un grand bonheur pour le genre humain, si les autres liqueurs artificielles n'eussent jamais été inventées. J'ai remarqué avec tout le plaisir possible que ceux qui ne buvoient que de l'eau, avoient de la force & de la vigueur & étoient parvenus à la vieillesse, toujours en bonne santé & sans douleur, quoiqu'ils mangeassent un peu trop de viande. L'eau seule peut suffire & remplir

tous les besoins de la boisson. Les liqueurs spiritueuses n'ont jamais été destinées pour l'usage ordinaire. Elles étoient autrefois dans les boutiques des Apoticaires pour l'usage de la Médecine. On les ordonnoit pour appaiser les douleurs, fortifier les foiblesses, ranimer les langueurs & relever l'abbattement d'esprit.

Vin.

Boire des vins forts & des liqueurs spiritueuses, c'est se faire servir les médicamens chauds, qui servoient dans les boutiques des Apothicaires. Seroit-il surprenant que cela arrivât, puisque l'on a aujourd'hui la folie dans les grands festins de mettre de l'opium dans la boisson.

Aujourd'hui le vin est devenu aussi commun que l'eau, & les plus honnêtes gens ne prennent d'autre boisson. Aussi voyons-nous journellement que leur sang s'enflamme & produit la goutte, le calcul, le rhumatisme, des fiévres ardentes, la pleuresie, la petite vérole, la rougeole; sans compter tous les désordres que cette boisson cause, comme les querelles, les meurtres & les blasphêmes. Leurs sucs s'épaississent &

ſe déſſéchent par l'ardeur qui les brûle ; leurs fibres ſont comme rôties & incapables de contribuer à aucune fonction vitale. On ne ſçauroit excuſer cette boiſſon par aucune néceſſité naturelle, car ceux qui ont un bon eſtomac n'ont pas beſoin de liqueurs ſpiritueuſes pour fournir des eſprits. Ceux qu'elles renferment ſont trop volatiles pour ſuffire aux uſages néceſſaires & aux actions vigoureuſes du corps & de l'eſprit occupé utilement. Peu de viande bien digerée produit une plus grande quantité d'eſprits utiles & durables que dix fois autant de liqueurs ſpiritueuſes. Heureux ceux qui dans l'abondance n'ont point bû de vin (*a*) avant l'âge

(*a*) Il en eſt de l'uſage de l'eau & du vin, comme des alimens ſolides. Il y a des temperamens qui ne peuvent boire que de l'eau & que le vin incommode ; mais en général le vin, quand il eſt bon, eſt bienfaiſant ; & ce n'eſt point ſans raiſon qu'on l'appelle le lait des vieillards, ſurtout quand on en boit avec modération, c'eſt pourquoi l'école de Salerne dit :

Dans vos repas ne bûvez point d'eau claire ;
Il en provient trop d'incommodités,
L'eſtomac réfroidi, mal aiſément digere,
Et ce qu'on mange alors laiſſe des crudités.

viril, ou en ont bû très-peu, ſoit par dégoût, ſoit par le ſoin des parens, ſoit par un effet de la Providence. Leurs paſſions ont été calmes, leurs ſenſations entieres, leurs idées nettes, leurs deſirs réglés & leur ſanté ſolide : digne récompenſe de leur tempérance.

§. 19. Le vin & les liqueurs ſpiritueuſes priſes en grande quantité ſont beaucoup de mal. Le ſel du vin & ſa qualité cauſtique rident, reſſerrent & endurciſſent les fibres. C'eſt pourquoi l'excès du vin diminue toutes les évacuations ſenſibles, juſqu'à ce que l'ardeur qu'il a produite, ſoit paſſée, & que les fibres ſoient revenues à leur ton ordinaire. Ceux qui ont coutume de cracher le matin baaucoup de pituite à cauſe des crudités dont leur eſtomac eſt farci, en rejettent peu ou point du tout le lendemain qu'ils ſe ſont remplis de vin ; & ce n'eſt qu'après bien des efforts & des crachemens réiterés que ſe réta-

Quand au vin, ſur le choix, voici notre doctrine :
Bûvez en peu, mais qu'il ſoit bon.
Le bon vin ſert de médecine ;
Le mauvais vin ſert de poiſon.
Point de vins frelatés, ils gâtent la poitrine ;
Un vin frais naturel, petillant, gracieux
Doit flatter le palais, l'odorat & les yeux.

blit la premiere évacuation. C'est pourquoi dans les fiévres dépuratoires des jeunes personnes qui sont saines, quand leur sang est appauvri & leurs fibres relâchées, quelques verres de bon vin & même davantage ne font qu'exciter la crise à laquelle ces fiévres sont disposées. C'est par le même moyen qu'on empêche les sueurs nocturnes qui ont coutume de suivre les fiévres intermittentes dangereuses. C'est aussi le conseil que donne Sydenham à ce sujet. Cependant quoique le vin soit avantageux pour tendre un peu les fibres rélâchées des malades, quand on en boit un peu trop, il est plus nuisible, en ce qu'il durcit les alimens dans le ventricule des personnes en santé, qu'il ne leur est à resserer les fibres de l'estomac. C'est pourquoi l'excès du vin dans une personne délicate ne feroit qu'augmenter la foiblesse des *forces coctrices*; car notre nourriture n'est autre chose que des fibriles d'animaux, ou de végétaux qui s'endurcissent dans le vin; mais ces fibres inanimées acquiérent plus de dureté, que les fibres animées de l'estomac ne prennent de force, puisqu'on rejette les alimens & le vin quelques heures après les avoir pris. Cependant

lorſque cette liqueur y eſt mêlée & intimément unie, elle reſte dans cet état pendant les ſecondes digeſtions, ne touchant que la ſuperficie du ventricule & des inteſtins, c'eſt pourquoi les obſtacles que produit le vin contre la digeſtion ſont aux ſecours qu'on en tire, dans la même raiſon que les ſolides ſont aux ſuperficies. Mais rien ne fait mieux voir le tort que fait l'excès du vin, que la perte de l'appétit & la foibleſſe de la digeſtion qui s'enſuivent; pendant que ceux qui n'en boivent pas, mangent avec appétit & digerent parfaitement bien. J'avoue que le vin & les autres liqueurs ſpiritueuſes augmentent du moins dans le moment les forces des perſonnes robuſtes. Mais je ne prétends pas donner ici des préceptes à des artiſans, mais à des perſonnes valétudinaires (*a*) & à ceux qui menent une vie oiſive. La force qui vient aux ſoli-

(*a*) Tout le monde ſçait, dit *M. Cheyne p.* 61. *Meth. nat. de guer.* t. 1. §. 19 que les liqueurs fermentées nuiſent à la digeſtion & qu'elles rendent moins facile la coction des alimens tirés du regne animal. Le ſens commun même ne dit-il pas que l'eau la plus pure & la plus claire eſt la plus propre à circuler dans des tuyaux,

des d'une part étrangere, les détruit de bonne heure & dérange toute l'œconomie animale. Les fruits d'un arbre, au pied duquel on met de la chaux, meuriſſent plutôt que les autres, mais la force de l'arbre s'épuiſe bien plutôt.

Liqueurs ſpiritueuſes.

Pour ce qui regarde les liqueurs ſpiritueuſes, elles ont une force cauſtique; car le fer rouge ni la pierre infernale ne brûlent ni détruiſent plus certainement, quoique plus promptement. On ſçait combien ces eſprits ont de force ſur les fibres en arrêtant le cours du ſang, l'eſprit de vin agit plus fortement ſur les petites veines & arteres ouvertes que les plus forts cauſtiques, en ridant leurs petites embouchures. La peau tendre privée de l'épiderme n'eſt pas moins brûlée par l'eſprit de vin que par l'eau bouillante. Les eſprits ardens mineurs tirés des végétaux ne ſont pas fort différens des volatils, ſi ce n'eſt par la force de la vertu cauſtique, & en ce que ceux-ci abondent en ſels pointus & brûlans, & les autres en huile inflammable. C'eſt pourquoi ils brûlent plutôt & plus profondement ſans s'enflammer. Ces deux eſpéces d'eſprits ſe rectifient en les diſ-

tillant plusieurs fois & s'évaporent aisément, mais différemment; les vineux sous la forme de flamme, les autres sous une apparence de fumée, laissant après une eau insipide. Il faut donc les employer avec précaution, en petite dose & dans la nécessité, non pour conserver la santé, mais pour éloigner les approches de la mort, ou quelques dangers pressans; car lorsque je rapporte tous les dommages que font les liqueurs spiritueuses, ou le vin pris à contre tems ou avec excès, & que je soutiens qu'ils sont inévitables, même de leur nature, je ne désaprouve pas leur usage nécessaire, mais j'en condamne l'abus.

§. 20. Or ceux qui se sont accoutumés à boire avec excès des liqueurs spiritueuses apportent une raison absurde; c'est, disent-ils, qu'on ne sçauroit quitter en sûreté une habitude qu'on a prise depuis long-tems, surtout si on la quitte tout d'un coup; mais si on vouloit secourir subitement quelqu'un tombé dans le feu ou dans l'eau, cette précipitation vous feroit-elle rire? l'un de ces élemens agira plus promptement que l'autre, mais ni l'un ni l'autre ne tranchera les jours avec plus de certitude que ces boissons de feu.

Mais ſi dans ces fatales boiſſons il y a quelque choſe de mauvais, contraire à la ſanté & capable de corrompre les humeurs, pourquoi ne point borner ſur le champ le mal qui croît tous les jours. Celui qui eſt attaqué d'une maladie aiguë, ne laiſſe pas de quitter ſes mauvaiſes boiſſons, malgré l'attachement qu'il y a. Cependant tout changement ſubit d'humeurs, non-ſeulement ſeroit alors dangereux, mais le danger ſeroit plus preſſant; car comme les humeurs du corps dans ce cas ſont en grande fermentation, les changemens ſe font plus facilement. D'ailleurs ſi en ôtant ce qui entretient le mal, on eſt en danger de mourir, la mort ne ſera pas moins certaine en le continuant plus librement. Mais quelle eſt donc cette choſe ſi précieuſe qu'ils craignent tant qu'on leur enleve ? eſt-ce excès, eſt ce dommage ? pourquoi ne quittent-ils pas des boiſſons dont le charme les ſéduit; ou ſi leur ſéduction n'eſt bornée qu'à une aimable folie de boire, qu'ils ne trouvent pas mauvais qu'un bon ami leur ôte le verre des mains. S'il n'y a ni excès ni dommage, je ne leur porte point d'envie & ils ne détruiſent point nos préceptes. Je les aver-

tis cependant de prendre garde que leur cupidité ne leur en impose sous l'apparence de nécessité & qu'ils ne se laissent persuader que ce qu'on donne à la gourmandise, ou pour dire plus poliment, au divertissement, se fait pour la santé.

Il y en a qui croient que notre opinion est contraire à celle d'Hippocrate qui avertit de ne point changer d'une extrémité à l'autre. Comme ils n'ont pas bien examiné à fonds ce que ce divin vieillard pensoit, ils ont en horreur tout changement précipité; mais je ne persuade point à tout le monde de passer d'une vie ample & d'une abondance extraordinaire à une vie pauvre & à une abstinence subite. Je ne conseille pas à ceux qui ont été fatigués par des attaques qui annoncent une maladie prochaine, je ne leur conseille pas, dis-je, un plus grand ou un plus prompt changement que n'est celui que recommande Hippocrate à ceux qui sont en danger d'être malades, mais qui sont cependant forts & qui se portent encore bien, de changer promptement la forte habitude du corps, & comme selon le même Auteur la santé (*a*) ne peut rester

(*a*) Tout homme sain, vigoureux & qui

dans le même lieu & au même dégré, les grands bûveurs & les yvrognes secrets doivent voir s'il est plus vrai-semblable que leur sort sera meilleur en continuant leur intempérance, qu'en menant à tems une vie moderée. Il ne faut point douter qu'il n'y ait une certaine quantité déterminée d'alimens, propre à chaque dégré de force & de santé dans chaque homme. Celui qui s'y borne merite le titre d'homme moderé & conservera sa santé long-tems. Celui au contraire qui franchit les bornes de la tempérance, s'expose à un combat inégal & hazarde ses forces contre un ennemi plus puissant qui ne manquera pas d'être victorieux. Ceux qui ne reconnoissent point cette tem-

est son maître, doit varier sa maniere de vivre, tantôt être à la campagne, tantôt à la ville, tantôt dans les champs; naviguer, chasser, se reposer quelquefois & surtout faire beaucoup d'exercice; prendre le bain tiéde ou froid; se faire oindre le corps, quelquefois le négliger; n'éviter aucune espéce d'alimens, de ceux même qui ne sont d'usage que dans le peuple; quelquefois donner à manger, être quelquefois à son ordinaire; manger certaines fois plus ne qu'il faut, & d'autres fois se renfermer dans les bornes de la modération. *Cels. lib. 1. c. 1.*

pérance, péchent certainement contre les loix de la ſanté; mais il y en a un ſi petit nombre, & ils ſont ſi peu curieux & ſi négligens en toute choſe ou par triſteſſe & déſeſpoir, ou par une dévotion ſcrupuleuſe, qu'on leur donneroit inutilement des préceptes ſur la ſanté, principalement ſur ce qui regarde la maniere de ſoigner le corps.

Il eſt aiſé de voir par ce que nous venons de dire que c'eſt raiſonner mal, que de croire qu'il y a de grands dangers pour ceux qui changent leur maniere déréglée de vivre en une maniere tempérée: mais cela eſt ſans fondement; car j'ai connu des perſonnes qui avoient quitté leur ancienne coutume (*a*) de manger & de boire, pour ſe ranger tout d'un coup ſous la loi de la tempé-

(*a*) L'habitude, cette ſeconde nature, produit des effets à peine croyables, ſoit qu'on conſidére ceux de l'air, des alimens, de la boiſſon, du mouvement, des remédes, des venins, &c.

C'eſt pourquoi un changement ſubit de ce qui nous étoit familier à des choſes nouvelles, eſt toujours & dans tous les cas fort dangereux, quoiqu'on paſſe de ce qui eſt regardé comme contraire à ce qui paſſe pour ſalutaire. *Boerhaav. inſtit.* §. 1026. 1027.

rance ſans qu'il leur en ſoit jamais arrivé aucun mal, au contraire il ne leur en eſt arrivé que du bien. Ceux dont les forces étoient preſque détruites, ne laiſſoient pas de vivre long-tems, & ſupportoient les maladies incurables plus facilement que n'auroit pû eſperer aucun Médecin. Mais ceux à qui il reſtoit quelque force, ſe portoient de mieux en mieux & parvenoient à leur fin.

Mais, je vous prie, d'où vient le danger menaçant, car je ne conſeille pas à tout le monde un changement ſi grand, ni je n'ordonne pas une abſtinence entiere à ceux qui ſont accoutumés à boire du vin; j'en ai accordé une chopine tous les jours, & je ſuis perſuadé que cette quantité ſuffit pour ſe bien porter, malgré la grande habitude qu'on a contracté de boire beaucoup. Pour ceux qui ſont délicats & qui s'appliquent à l'étude, doivent ſe borner à trois verres d'eau avec un peu de vin en dînant. Après le dîner, ils pourront boire autant de vin pur, mais ils n'iront pas juſqu'au quatriéme verre, s'ils en croient le Chevalier du *Temple* qui avoit coutume de dire: *le premier verre que je bois eſt pour ma ſanté, le ſecond pour celle de mes amis,*

le troisiéme pour la gayeté ; mais je ne touche pas au quatriéme, à moins que ce ne soit pour faire plaisir à mes ennemis.

Eusebe, au rappport d'Athenée, disoit aussi : *je bois le premier verre à ma santé, le second au plaisir & à l'amour, le troisiéme au sommeil, le quatriéme à l'injure.*

§. 21. Il peut arriver en effet qu'au commencement d'une vie temperée, les forces languissent, faute d'esprits animaux, en retranchant la nourriture accoutumée ; mais la foiblesse des esprits n'est pas une maladie, elle devient supportable avec un peu de patience, & on se trouve bien-tôt dédommagé par la santé, la tranquillité & la liberté d'esprit. Je ne parle point de ceux qui ont secoué le joug à la tyrannie d'une habitude si mauvaise, & qui menent ensuite une vie tranquille & honnête. Bien plus, ceux qui prennent du laitage & des alimens farineux pour éviter une maladie dangereuse qui les menace, ont presque tous les mois un écoulement de pituite par les glandes du nez & de la bouche ; mais ce n'est pas le lait ni la vie moderée qui cause cet écoulement de pituite, déja produite &

cachée dans le ſang qu'elle corrompt ; mais le relâchement moderé des fibres que l'uſage journalier du vin & des liqueurs ſpiritueuſes, avoient diſtendues; alors les humeurs ſe purifient & s'épurent en paſſant par les glandes, ſur tout par celles qu'on appelle *émonctoires*, par la propre force de la machine & par le mouvement néceſſaire qui en réſulte ; cet écoulement mérite plutôt le nom de criſe que de maladie.

Mais une vie ſobre jointe à un exercice moderé, procure inſenſiblement & tous les jours une force durable & une vigueur ſolide, & met dans l'eſprit une gayeté conſtante. Le vin produit une force paſſagere, & une joye trompeuſe & extravagante ; au reſte comme on eſt rempli d'une eſpérance de meilleures choſes, on n'a pas de peine à ſupporter un mal qui n'eſt ni dangereux, ni durable. Le changement d'une vie abondante à laquelle on s'eſt accoutumé en une vie temperée, celui d'une vie échauffée & deſſiccative, en une vie humectante & rafraichiſſante, accelere ſouvent l'accès du paroxiſme, de la goutte,

ou de la néphrétique, toutes ces choses se font par les causes que nous avons rapportées ci-dessus, mais sans faire aucun tort au malade; car la douleur qu'il souffrira sera moins grande, & la matiere morbifique s'évacuera plus librement & plus facilement qu'à l'ordinaire. La source de la maladie établie depuis long-tems sera tarie, & il ne s'en sera pas de nouvelle, ou elle sera bien peu considérable.

§. 22. Pour ce qui regarde l'usage des boissons, on se trompe, si on s'imagine aider l'estomach trop chargé d'alimens, en buvant beaucoup de vin. Rien n'est si malheureux, c'est jetter très-peu d'eau sur un grand feu; car le vin & les autres liqueurs spiritueuses ne digerent pas moins difficilement que les alimens les plus solides; c'est ce qu'éprouvent non-seulement les personnes délicates, mais même les plus robustes & les plus vigoureuses, qui boivent de l'eau ou de la petite bierre; car ils digerent presque le double de ce qu'ils pourroient digérer, s'ils buvoient du vin: si quelqu'un en doute, il peut en faire l'expérience, il en verra la vérité par lui-même.

On peut voir encore combien l'eau

l'emporte ſur le vin & ſur les autres liqueurs, en ce qu'elle diſſout toute ſorte d'alimens, tandis que les liqueurs ſpiritueuſes ne ſervent qu'à les durcir; tel eſt le ſel qui ſe diſſout aiſément dans l'eau, & non point dans les eſprits, du moins facilement: or c'eſt principalement par les forces du ſel que les fibres du corps animé ſe détruiſent. Nous avons vû pluſieurs perſonnes qui ne pouvoient ni manger, ni digérer en buvant du vin dans leurs repas; mais s'étant miſes tout d'un coup à l'uſage de l'eau, elles avoient recouvré leur appétit, & la digeſtion s'étoit rétablie; de ſorte qu'elles s'étoient enſuite bien portées & avoient pris de l'embonpoint.

Il eſt vrai que les liqueurs fortes agiſſent par leur chaleur & leurs aiguillons, ſur les organes de la digeſtion, augmentent la vîteſſe du mouvement des fluides, animent les autres fonctions animales, diſſipent par un ſentiment d'une gayeté préſente le fardeau qui ſurcharge l'eſtomac.

Mais outre le dommage qu'en reçoit l'eſtomac, qui forcé d'agir au-delà de ſes forces, s'affoiblit; les alimens qui n'ont pas eu le tems de digérer, tombent dans les inteſtins, où ils cauſent

les coliques, des fiévres & autres maladies chroniques.

§. 23. Voici une erreur qui n'eſt pas moins préjudiciable; il y en a qui préferent le vin chaud, ſur-tout celui qui vient des pays montagneux, au vin tendre & délicat, je ne ſçai pour quelle raiſon. J'ai trop de reſpect pour les honnêtes gens, pour les mettre au nombre de la populace qui boit de l'eau-de-vie pour plutôt s'enyvrer; car les vins légers & délicats agitent avec plus de modération les humeurs, font des impreſſions plus légeres ſur l'eſtomac, ſoutiennent plus long-tems la gayeté de la converſation, font moins pancher à la colere, & excitent moins le ſommeil: d'ailleurs ſi vous en faiſiez quelque excès, vous en ſeriez moins malade & vous ſeriez plutôt rétablis.

Mais j'ai peine à croire que les meilleurs buveurs ayent pris d'abord plaiſir aux boiſſons dont nous venons de parler, mais comme on ne s'accoutume au mal que par degrés, on commence par des vins foibles; leurs forces bien-tôt détruites font peu d'impreſſion ſur l'eſtomach, on a recours à des vins plus forts, l'eau-de-vie bien-tôt ne ſuffit plus; mais la victoire ne reſte pas tou-

jours du même côté : ces Héros pliant ſous le poids d'une longue Guerre, ſuccombent malheureuſement ; mais pour parler ſérieuſement ſur une matiere grave, ceux qui aiment leur ſanté & leur vie, doivent trembler au premier deſir qu'ils ont de boire des liqueurs ſi pernicieuſes ; car s'ils n'y prennent garde de bonne heure, ils ne tarderont pas à perdre une vie qu'ils ne ſoutiennent que par ces boiſſons brûlantes ; mais quand les liqueurs ſont devenues d'une néceſſité abſolue, ces buveurs doivent être regardés comme morts, tant à cauſe du peu de tems qu'ils ont à vivre, que parce qu'ils ſont inutiles à eux-mêmes, à leurs amis & à leur patrie.

Quand néanmoins je déſapprouve l'excès journalier du bon vin & des liqueurs ſpiritueuſes, je ne prétends pas qu'on doive les refuſer dans les maladies où ils ſont convenables, comme dans les humeurs gouteuſes qui parcourent les viſceres, dans les défaillances ou dans la colique ; car il ſeroit ridicule de *mourir de peur de mourir*.

Lorſque je conſeille de boire du vin peu fort, je n'entends point le vin verd & aigre. La raiſon eſt en cela d'accord

avec

vec l'expérience, que les vins légers
l'une force moderée, bien mûrs, &
ieux, ſont préférables, ſoit pour la
ayeté des repas, ſoit pour la ſanté du
orps, aux vins chauds & forts; car ces
ins ſpiritueux doivent être bien trem-
és, autrement ils ne digéreroient pas
lus que les cordiaux.

§. 24. Je ne prétends pas bannir des
ables ces vins innocens qui animent la
onverſation, qui charment les cha-
rins, qui affermiſſent les liens de l'a-
nitié, qui relevent les eſprits abbatus,
 procurent de la joye à l'ame; car ces
ortes de petites débauches portent peu
e préjudice à ceux qui ménent une
ie temperée, quand elles n'arrivent
ue rarement, & ſur-tout quand on les
orrige enſuite par une grande abſti-
ence & qu'on reprend ſa façon de vi-
re accoutumée.

S'il n'y avoit que les ſcélérats qui s'a-
andonnaſſent aux excès du vin, je ne
erdrois pas le tems à retirer ces ames
aſſes. Les efforts que je ferois ſeroient
uſſi vains que ceux qu'on employeroit
our arrêter une tempête, ou pour cal-
er un orage; mais il y a déja long-
ms que ce défaut eſt du goût de tout
 monde, car non ſeulement il eſt par-

mi les Artisans, mais encore parmi ceux qui ont le génie le plus brillant, le goût le plus fin, & les qualités de l'esprit les plus accomplies; le dirai-je, parmi les personnes du sexe, même parmi les jeunes filles & autres, qui à tous autres égards sont irréprochables. Puisque ce désordre est parvenu à un si grand excès, il ne sera pas mal à propos d'en faire voir la triste fatalité & la détestable folie; car l'origine d'une peste si funeste vient souvent d'un peu de liqueur qu'on prend dans la colique, dans l'accès hysterique ou hypochondriaque, dans quelque malheur domestique, dans quelque accident, comme de mort d'enfant, d'un ami. Une femme de chambre, une nourrice, une voi-sine donnent quelquefois des liqueurs ou de quelque eau cordiale, cela pass sous le nom de médicament; le remé de plaît, on redouble, on en verse san mesure; de sorte qu'enfin, la pauvr créature ayant honte de déclarer sa pa sion honteuse qui la presse de plus e plus, souffre des peines incroyables d son intempérance: & comme ce pré tendu reméde produit une nouvelle cau se de maladie, augmente les accès hy tériques, & engendre des tremble

ens & des convulsions, c'est un nouau sujet de redoubler le reméde, squ'à ce qu'une hydropisie, une atronie, une diarrhée colliquative, une évre, une frenésie les délivrent d'un at si déplorable. Que j'ai vû de fois vec douleur des personnes vertueuses de bon sens dans cet esclavage honeux qui les a conduit au trépas! En fet elles ne prenoient point la raison our guide, elles fermoient les yeux aux réceptes de la Médecine, elles n'ajouoient pas foi à l'expérience, & n'écouoient point la voix de Dieu qui prononce l'arrêt contre les yvrognes. Encore ce poison charmant les guérissoit penant un espace de tems considérable, n auroit quelque prétexte d'excuser eur folie; mais au contraire, il ne fait u'irriter davantage leurs maux. Ce poion avalé fait pendant un peu de tems office de médicament, suspendant les ouleurs, qui se font sentir bientôt près plus vivement & plus long-tems, qui rendent la maladie incurable: Nous avons dit que la langueur méritoit à peine le nom de maladie, cependant si l'on ne peut la supporter, art fournira quelque reméde capable e soulager, pourvû que la nature ne

manque point, autrement on préten-droit en vain y trouver du soulagement, puisqu'on ne ressuscite point les morts. Le mal devient supportable, on guérit quelquefois par l'exercice du corps, par l'abstinence & par des évacuations convenables. Celui qui a recours aux liqueurs spiritueuses s'abandonne à la maladie; & qu'il ne s'attende pas à en tirer quelque avantage, il peut être certain que, ni l'opium ni l'arsenic ne sçauroient se prendre avec plus de danger: & il ne s'en garantira pas, en prétendant que c'est un remède; car les cordiaux à peine sont-ils de ce nombre, puisqu'ils ne servent point à combattre les maladies; ils ne font que suspendre le mal, jusqu'à ce que les remédes propres à les déraciner puissent avoir lieu, & l'on ne doit jamais s'en servir deux fois immédiatement l'un après l'autre que dans la derniere nécessité; & je crois qu'après l'expérience que j'en ai faite, l'on peut soulager par d'autres remédes les hysteriques & les hypochondriaques, au point de mener une vie supportable, pourvû qu'ils veuillent se laisser gouverner & qu'ils ne soient point attaqués de maladies incurables. Voilà ce que j'a

vois à dire ſur une matiere ſi intéreſſante, & en même-tems ſi déſagréable.

§. 25. Après le vin, la liqueur qui eſt plus mépriſable eſt celle qui ſe fait avec l'eau-de-vie, le jus de citron ou d'orange, le ſucre & l'eau commune; toutes drogues contraires à la ſanté, ſur-tout des perſonnes délicates, ſi vous en exceptez l'eau.

On tire par le feu l'eau-de-vie, à laquelle on ſubſtitue un eſprit qu'on tire du ſucre, du ris & de l'orge, des ſucs fermentés, des plantes apportées des pays méridionaux, ou qui ont ſoutenu très-long-tems la chaleur du ſoleil dans notre climat. On remarque que toutes les choſes qui ont paſſé par le feu, retiennent dans leurs pores les parties de cet élément diviſées à l'infini, de ſorte que ces corps brûlent, rongent & détruiſent ce qu'ils touchent, cela eſt évident par le goût igné & brûlant des eſprits nouvellement tirés; de même la pierre à chaux miſe dans l'eau y laiſſe tant de ces parties de feu, qu'elle devient propre à deſſécher les ulceres humides, ſoit qu'on la prenne intérieurement, ſoit qu'on l'applique extérieurement: quoiqu'il ſe diſſipe avec

le tems une partie du feu qui étoit da
ce corps, néanmoins il y en reste un
grande partie que l'eau ne peut étei
dre à cause de la grossiereté de ses pa
ticules, qui ne sçauroient pénétrer da
ces petits pores où le feu s'est intro
duit : le feu indomptable des esprits a
dents paroîtra plus manifestement
quiconque examinera les parties q
les composent ; ces parties sont le s
subtil & l'huile pure & légere. L
premier est très-dur & très-solide,
par conséquent très-propre à retenir
chaleur plus long-tems ; l'huile est pl
aisée à prendre feu que tout aut
corps, elle défend le sel des parti
de l'eau qui en éteindroient les parti
ignées ; ainsi les esprits retiennent fo
tement le feu : or on comprendra co
bien est grande la quantité des partic
les ignées qu'ils renferment, en faisa
attention que les distilations réiteré
les changent en véritable flamme, q
par la chaleur s'évapore en fumée.

Punch.

Venons à l'examen de la secon
partie de la composition du punch
qui est le jus d'orange ou de citro
On cueille ces fruits avant leur mat

rité, autrement ils ne pourroient ſe conſerver dans le tranſport; la couleur jaune que nous admirons vient moins de ce qu'ils ſont mûrs, que parce qu'ils ſont renfermés pendant qu'on les tranſporte. Le jus de pommes ſauvages ou de verjus, ou de groſeilles, ou d'oſeille eſt-il inférieur? La différence n'eſt que dans le goût, car ces ſucs ne ſont pas moins propres à éteindre la chaleur des eſprits, & les Praticiens connoiſſent combien ils ſont avantageux dans la foibleſſe des viſceres. Il eſt vrai que tous les ſucs acides qui fermentent, ne conviennent point au tempérament délicat, parce que rencontrant dans l'eſtomac & dans les inteſtins, des alimens mal digérés, ils y fermentent; & dans ce mouvement violent il s'éleve des vapeurs âcres qui cherchant des iſſues de toutes parts, rempliſſent les viſceres & les cavités du corps, & cauſent une infinité de maladies des nerfs. Dans l'Amérique, où les Peuples ſont dans la néceſſité de boire beaucoup, à cauſe de la grande chaleur, ils mêlent dans leurs boiſſons du jus d'orange & de citron bien mûrs. La diſette du vin leur fait prendre cette funeſte liqueur, qui les afflige d'un

grand nombre de maladies mortelles, comme de paralysies, de spasmes, des convulsions, de coliques de peintre, qui emportent en peu de jours le malade. Ceux qui sont attaqués de ces maladies, n'ont pas de plus puissans remédes que les eaux de Bath, si on a le tems d'y arriver.

Ce que j'ai rapporté des maladies des Américains, je l'ai appris des malades mêmes, & les Médecins du pays assurent unanimement que ces maux n'ont d'autres origine que la boisson dont nous parlons, & celle des autres liqueurs spiritueuses; mais si quelqu'un aimoit beaucoup les sucs acides, je le dis en passant, il doit prendre du vinaigre de vin, comme étant moins nuisible, & suivre l'exemple des Romains qui ne s'en servoient que dans la cuisine; le peu qu'ils en employoient étoit en si petite quantité, qu'il ne pouvoit pas leur faire de mal, un peu d'acide même peut faire du bien; c'est pourquoi les soldats Romains mêloient un peu de vinaigre dans l'eau, pour la faire mieux couler. Par cette boisson ils se garantissoient de la putréfaction des fiévres & de la peste, de-là est venu la grand usage de l'oximel & de l'oxycrat,

c'est-à-dire, du vinaigre, du miel & de l'eau, selon les anciens; & toutes les fois qu'ils ordonnoient des acides, ils y joignoient très-sagement un correctif, capable de borner leurs effets & leur férocité.

Sucre.

Quant au sucre (*a*), cette espece de sel qu'on tire des roseaux, ceux qui

(*a*) M. *Cheyne*, *Meth. nat. de guer.* §. 26. regarde le sucre nécessaire pour lier les parties des émulsions. Le lait, dit-il, n'est presque point différent des bouillons ou des émulsions qu'on a broyé dans un mortier, qu'on a fait digérer ensuite à une chaleur moderée, & qu'on a fait passer par des couloirs très-fins.

Une émulsion de cette nature, préparée artificiellement, pourra aussi-bien que le lait même, servir de nourriture aux animaux d'un âge tendre, comme on le voit dans les enfans qu'on nourrit à la cuillere; il ne faudra qu'une petite portion d'un alcali oléagineux, tel que le sucre, pour rendre homogene une pareille émulsion, en lier les parties, & les empêcher de se séparer. On trouve un alcali de cette espece dans le lait, qui fait la liaison de toutes ses parties; l'on peut donc composer un lait artificiel qui produise dans les animaux de l'âge le plus tendre, les mêmes effets que le lait naturel.

aiment leur ſanté l'employeront à petite doſe dans leurs alimens, ſe ſouvenant de ce que nous avons dit de la nature du ſel. Ceux qui ont éprouvé que les choſes douces affoibliſſent la force de l'eſtomac, doivent y faire plus d'attention; car, comme dit Horace, elles ſe tournent en bile, c'eſt-à-dire, qu'elles engendrent une humeur lente & âcre dans l'eſtomac, qu'il faut évacuer par le vomiſſement pour ſe bien porter.

Il reſte à parler de l'eau qui ne fait point de mal, mais qui ne garantit pas des poiſons qu'elle renferme quelquefois.

Ainſi toutes perſonnes délicates & valétudinaires, doivent regarder avec horreur des boiſſons ſi funeſtes, ou du moins en prendre bien peu, par ce moyen elles nuiront moins, car il y a des poiſons qui ne ſont nuiſibles que par la quantité; ceux qui ſont d'une ſanté ſolide & que l'intempérance n'a pas affoiblis, n'ont pas beſoin de tant de miſere. Ce n'eſt donc point à eux ni aux voluptueux que j'adreſſe mes avis; il n'y a que des libertins qui puiſſent prendre de pareilles liqueurs, qu'on ne ſçauroit rechercher que pour

être plutôt yvre. Le punch retient aussi plus long-tems dans le sommeil, il prive des fonctions du corps & de l'esprit, & procure une lâche indolence., il est semblable à l'opium par sa maniere d'agir & par sa qualité somnifere ; il approche de l'arsenic par sa force destructive : on peut comparer ces libertins au Comédien Thrason, qui au milieu d'un combat embrassoit sa bouteille & disoit d'un ton ferme : *J'ose braver la mort, le verre à la main, j'ose en périssant m'embaumer de ce doux nectar.*

§. 26. La *(a)* bierre n'est guère en usage que parmi les Ouvriers & les Paysans (excepté la petite bierre qui fait du bien) les François l'appellent en badinant, soupe d'orge. Je suis persuadé qu'un estomac bien foible peut digérer aussi vîte du porc avec de la purée, que la bierre du Comté d'Yorck

(*a*) La bierre, quand elle est bien faite & légere, est une boisson fort agréable & bienfaisante ; elle nourrit beaucoup & rafraichit; mais si elle est épaisse & peu cuite, elle produit des vents & des obstructions. Si elle fermente elle souleve les alimens & trouble la digestion ; si elle est trop vieille elle devient trop forte, trouble le cerveau & enyvre.

& de Hottingham, qui est épaisse comme de la glu. Il ne faut pas boire non plus de la petite bierre, à moins qu'elle ne soit bien cuite, bien reposée & bien claire. Si ces conditions manquent, elle fermente dans tout le canal intestinal, remplit les cavités du corps de fumée & de vapeurs, qui à la longue joueront de mauvais tours à un tempérament foible & délicat.

§. 27. Depuis que par l'affluence des marchandises étrangeres, le luxe est parvenu à un si haut dégré, le thé, le caffé & le chocolat sont venus en usage par toute l'Europe. Quelques Médecins l'ont condamné, & d'autres en ont fait l'éloge, pour moi je n'en fais ni grand cas ni grand mépris; je crois que tout dépend de l'habitude, & que le mal que ces drogues font, vient de l'excès.

Caffé.

Le Caffé (*a*) est une espéce de petite

(*a*) Le Caffé aujourd'hui est fort en usage; la préparation qu'on observe avant de le moudre c'est de le rotir, le vaisseau le plus propre est celui de terre vernissé; on tourne continuellement les grains pendant qu'ils sont sur le feu, jusqu'à ce que la couleur du

féve qui approche de la vertu de la fé-
ve ordinaire, mais plus légere à l'eſto-

Caffé tire ſur le violet, alors les grains paroiſſent enduits d'une huile qui en ſort. On les verſe ſur une aſſiette de terre ou de fayence, pour les laiſſer refroidir; après quoi on en fait uſage.

L'huile qui paroît ſur la ſuperficie, quand on le grille contient des principes volatils tant ſalins que ſulphureux, & c'eſt en eux que conſiſte la vertu du Caffé. Ses ſels diſſous & ſes ſoufres mêlés dans le ſang empêchent de dormir ceux qui ſont aiſés à émouvoir. C'eſt eux qui facilitent la digeſtion, qui précipitent les alimens, qui empêchent les rapports des viandes & éteignent les aigreurs lorſqu'il eſt pris après le repas. C'eſt par ces mêmes principes que le Caffé fait fermenter le ſang. Il eſt utile aux perſonnes graſſes, repletes, pituiteuſes, & à celles qui ſont ſujettes aux migraines. Il devient nuiſible aux gens maigres, bilieux & à ceux qui en uſent trop fréquemment & en trop grande quantité. Il laiſſe une odeur agréable dans la bouche, il n'excite aucun trouble dans l'eſprit; quand il interrompt le ſommeil, c'eſt ſans agitation & ſans inquiétude. Il donne de la gayeté, rend l'eſprit plus propre au travail, il le recrée & en diſſipe les ennuis. C'eſt pourquoi l'on aſſure que les vertus ſpecifiques du Caffé ſont principalement pour la tête & pour l'eſtomac. Il ſoulage infailliblement dans la cephalagie, dans les migraines, il diſſipe les nuages, aide la mémoire & le jugement, reſſerre les fibres trop relâchées de l'eſtomac,

mac & d'une ſaveur un peu plus agréable. On fait griller cette féve, & c'eſt de ſa poudre dont on fait la liqueur de Caffé. Quatre ou ſix onces de ſa décoction priſes intérieurement ſont avantageuſes dans les relâchemens de l'eſtomac cauſées par une pituite abondante ou par un air trop humide; mais ſi on en boit deux ou trois fois le jour en toute température de l'air, il n'eſt pas moins pernicieux ſurtout pour ceux qui ſont ſecs & maigres, que ſi c'étoit une eau de chaux. Les Turcs prennent le Caffé & l'opium en guiſe d'eau-de-vie. Cet uſage exceſſif n'eſt pas long-tems ſans impunité; car ils ſont ſujets aux mêmes maladies qûe ceux qui ſont toujours ici dans l'yvreſſe par l'eau-de-vie, je veux dire à la ſtupidité, à la paralyſie, à la foibleſſe des nerfs, & les perſonnes ſobres ont pour eux autant de mépris, que nous en avons ici pour les yvro-

perfectionne le chyle, abſorbe ſes crudités. L'excès eſt très nuiſible, c'eſt pourquoi on ne ſçauroit le conſeiller qu'une fois par jour, ſurtout après le dîner; car étant reçu dans les alimens qu'on vient de prendre, il fait bien moins d'impreſſion ſur les membranes de l'eſtomac. Les perſonnes dont le genre nerveux eſt foible, doivent s'en priver.

gnes. J'estime seulement le Caffé comme absorbant & déssechant, & je conseille à ceux qui sont d'une complexion trop délicate, & qui ont des maux d'estomac, d'y ajouter un peu de lait pour ralentir sa force, de peur qu'il n'aille faire de trop fortes impressions sur les tendres & foibles membranes de ce viscere, afin au contraire qu'il agisse doucement & peu à peu & qu'il guérisse plus agréablement & plus sûrement. C'est pour cette même raison qu'il vaut mieux boire du vin trempé que de le boire pur & ensuite de l'eau : il est plus sensé d'éloigner votre ennemi qui vient ravager votre campagne, que d'empêcher la continuation de ce ravage. Car le vin pur reçu dans l'estomac y fait sur le champ ses impressions, qui ne sont pas effacées par l'eau qui arrive trop tard.

Il y a deux sortes de Thé, le Thé verd & le Thé bouy. M. Cuningham Médecin, qui a vécu plusieurs années à la Chine, nous apprend que ces deux especes de Thé se tirent du même arbrisseau, mais en différentes saisons ; que le Thé bouy qui sont les premiers bourgeons est cueilli au printems & est séché au feu ; & le verd au commen-

cement de l'été & séché à l'ombre. Mais je crois que ce n'est pas en cela seul que ces deux espéces sont différentes, car le Thé bouy, je pense, ne nous est point apporté entier & pur, mais mouillé d'une infusion de quelque plante ou de terre, peut-être pareille à celle du Japon. Ce qui me le persuade, c'est sa saveur douce & agréable & sa pésanteur sur l'estomac, c'est pourquoi j'en fais moins de cas que du verd (*a*); car si on

(*a*) Il y a plusieurs espéces de Thé. On fait un choix scrupuleux de ses feuilles dans la saison convenable. On cueille les premieres qui paroissent au sommet des plus tendres rameaux, on les réserve pour ceux qui ont le moyen de les acheter bien cher. Les autres feuilles sont d'un prix médiocre, on les séche toutes à l'ombre & on les garde sous le nom de *Thé imperial*; parmi ces feuilles on sépare encore celles qui sont plus petites de celles qui sont plus grandes, car le prix varie selon la grandeur des feuilles.

Le Thé Rou, qu'on appelle le Thé *Bohe*, est celui qui a été plus froissé & plus roti.

On accuse le Thé d'échauffer, dit M. *Hecquet tr. des disp. du Carem. t. 2. pag. 326.* mais que craindre d'une chaleur douce & vaporeuse; d'autres disent qu'il desséche, mais quoi de plus sûr pour humecter que l'eau? on trouve donc dans le Thé l'agréable & l'utile.

boit l'infusion de ce dernier le matin avec un peu de lait, c'est un délayant convenable aux infirmes & très-propre à détremper les restes d'alimens de la veille, à nettoyer les premieres voyes & à emporter les sels scorbutiques & urineux.

Si après un bon dîner on se sent l'estomac trop chargé, nulle boisson ne contribuera tant à le décharger & à éteindre la soif, que l'infusion de Thé verd, de limon ou d'oranges coupées par tranches. Ceux qui ont les fibres molles & foibles tombent dans l'abbatment & dans le tremblement en buvant trop de Thé ou de Caffé, ou une trop grande quantité d'eau chaude qui ramollit les fibres de l'estomac, ou en prenant des remédes qui les irritent à l'excès. Il faut qu'ils s'en privent comme de l'eau-de-vie, ou qu'ils en usent avec modération ; mais je ne suis pas du sentiment de ceux, qui attribuent le grand nombre de maladies scorbutiques, hypocondriaques & mélancoliques si fréquentes aujourd'hui, en comparaison de ce qu'elles étoient du tems de nos Ancêtres, à la coutume de boire trop souvent ces infusions étrangeres; ils en rapportent une cause qui ne

répond pas à l'effet & qui n'y a aucun rapport.

On ſçait que l'eau tiéde avance & aide plus qu'aucune autre choſe la digeſtion dans des eſtomacs foibles, & j'ai vu bien des gens dans ce cas ſe rétablir par l'eau ſeule; tandis que les eaux minérales froides, les liqueurs amères, les cordiaux & de l'eau-de-vie faiſoient beaucoup de mal.

La boiſſon du Thé n'eſt qu'une infuſion d'eau qui ne ſçauroit faire de mal, puis qu'on ne lui remarque pas de qualités âcres & rongeantes; & nous ſommes ſurs par l'uſage qu'on en fait dans les pays d'où il vient, que les peuples n'en reçoivent aucun dommage, mais au contraire qu'il excite la coction & la tranſpiration & briſe toutes les humeurs du corps. Car on ne remarque en eux aucune humeur viſqueuſe ni maladies cauſées par un défaut de tranſpiration.

Ce qu'on allégue, que la chaleur humide rélâche les membranes de l'eſtomac & des inteſtins, n'eſt d'aucun poids; car la chaleur ne ſera pas préjudiciable, tant qu'elle ne ſera pas plus grande que celle du ſang. Nous voyons que ceux qui conduiſent les bains, ſont plongés preſque toute l'année pluſieurs

heures dans la journée, ſans en être incommodés, à moins qu'ils ne boivent avec excès des liqueurs pour étancher la ſoif qui leur ſurvient. Quoi qu'il en ſoit je ſuis bien aiſe d'avertir les bûveurs de Thé, de n'en pas boire l'infuſion beaucoup plus chaude que n'eſt le ſang, pour qu'ils en reçoivent tout l'avantage qu'elle peut produire & qu'ils ſe garantiſſent des effets nuiſibles, ſupposé qu'il y en ait à craindre.

Pour ce qui regarde le Chocolat, je crois que le Cacao le rend trop péſant à l'eſtomac, & la Vanille trop chaud, pour qu'il ſoit propre aux perſonnes valétudinaires.

J'ai déja averti que comme toutes les eſpéces de noix étoient fermes & graſſes, elles paſſoient ſans être bien digerées, & que quand on les piloit & qu'on les délayoit dans l'eau, il ne paſſoit dans le ſang que quelques parties les plus atténuées. La force de l'eſtomac des perſonnes infirmes n'eſt pas aſſez grande pour vaincre leur viſcoſité & pour en tirer une nourriture ſuffiſante; & quand même cela ſe feroit, je doute que les vaiſſeaux ayent aſſez de force pour briſer & attenuer ce qui ſera parvenu juſqu'à eux.

J'ai entendu dire à plusieurs personnes que le Chocolat leur donnoit de l'appétit. Il ne paroît pas vrai-semblable que celui qui aura bien déjeûné, aura le même appétit en dînant, à moins que cet appétit ne soit dépravé. Car si l'appétit qui manquoit le matin en prenant du Chocolat, est revenu au dîner, il n'y en a point d'autre cause que celle de la faim, que du vin âcre ou des humeurs mordicantes excitent en agaçant l'estomac ; c'est pourquoi la ressemblance des effets les trompe. Car les choses grasses & huileuses comme sont les noix, relâchent l'estomac, bien loin de lui donner plus de force.

Les personnes robustes peuvent trouver dans le Chocolat une nourriture réelle, il leur peut servir d'anodin dans la colique & dans la néphretique, parce qu'il embarrasse dans ses parties visqueuses les sels & les humeurs âcres & les entraîne par les selles.

Mais quand les fibres trop foibles des personnes valétudinaires sont hors d'état d'en venir à bout, je crois qu'ils ne doivent point le prendre ni comme aliment ni comme médicameur ; il n'y a de convenable aux estomacs foibles, on ne sçauroit trop le répéter, que les

alimens farineux, comme les pois, les féves, le millet, l'avoine, l'orge, le ſeigle, le froment & autres ſemblables, cuits dans l'eau ou dans le lait pour déjeuner ou ſouper.

§. 28. Pendant que nous ſommes à parler des plantes étrangeres, je ne ſçaurois m'empêcher de dire un mot du tabac qui eſt fort en uſage parmi le menu peuple, mais qui n'eſt utile qu'à ceux qui abondent en humeurs ſéreuſes, qui ſont ſujets à la toux, aux catarrhes, à l'aſthme, à ceux qui ont des maux de dents violens, ou des fluxions aux yeux, à ceux dont l'eſtomac eſt froid & plein d'eau. On en tire beaucoup de ſoulagement en le mâchant ou en fumant, car par ce moyen on évacue la pituite froide & toute humeur ſuperflue; mais il faut prendre garde d'avaler la fumée ou le jus, qui feroient vomir ou qui purgeroient avec violence. Je ſçai qu'il y en a qui n'en ſont point incommodés & que le ſuc de tabac ne fait que purger légerement, mais perſonne n'ignore que les médicamens les plus forts & même les poiſons, ne font point d'effet ſur les perſonnes qui y ſont accoutumées, comme cela eſt arrivé à Mitridate.

Il faut avoir l'attention de ne rien boire, avant de s'être rincé la bouche avec de l'eau, qu'il faut ensuite rejetter. Mais il est très-pernicieux à ceux qui sont secs, maigres & hétiques; parce qu'en épuisant le peu de bonne humeur qui reste, il échauffe le sang, desseche les fibres & enleve aux alimens, sans nécessité, la salive qui est si nécessaire pour la digestion.

Les feuilles de tabac hachées & mises dans les narines ne sont pas non plus sans effet, car elles attirent des glandes du nez une pituite qui auroit été nuisible au cerveau & aux yeux. Mais je ne sçaurois approuver le tabac en poudre, qu'on prend par le nez & qu'on mouche sans cesse, rien de si sale & si dégoûtant. Rien n'est plus nuisible aux yeux & même à l'estomach, s'il est vrai qu'il y en tombe, comme on me l'a assuré.

§. 29. J'ai tâché d'indiquer ci-dessus les moyens de déterminer la quantité d'alimens solides, qu'il falloit prendre pour conserver la santé, ou pour la rétablir après une longue maladie; je vais tâcher de faire la même chose pour la boisson.

La quantité du boire & du manger

doit être différente, selonl'âge, la stature, le tempérament, l'exercice du corps, le climat & la saison; mais comme je n'écris que pour les personnes valétudinaires, je leur ai borné leur manger à une quantité convenable, & j'ai limité leur boisson journaliere de liqueur médiocrement forte à une livre qu'on doit diminuer selon la vieillesse & les infirmités des personnes. Il reste à sçavoir à quelle quantité d'eau ou de liqueur aqueuse il faut se borner, quoique la qualité n'en soit point nuisible; car si la quantité est trop grande, les vaisseaux seront trop tendus, & les fibres trop relâchés; une partie du chyle trop délayé sera entraîné par les urines, peut-être quelques particules détachées des solides passeront-elles par les pores, puisque ces deux sécretions s'augmentent sensiblement en buvant un peu plus qu'à l'ordinaire. Si dans la suite ce défaut continue, les conduits qui n'admettoient que les parties les plus déliées, s'élargiront, livreront passage aux parties épaisses du sang & du chyle & donneront occasion à quelque tumeur ou à la corpulence. Si au contraire la quantité de boisson est moindre, elle ne suffira pas pour délayer les

alimens & donner de la fluidité au chyle qui doit passer par des vaisseaux extrêmement petits.

Pour donc déterminer une quantité de boisson proportionnée aux alimens solides, il faut se rappeller certaines choses qui regardent ces derniers. Il faut que des personnes infirmes se contentent de bouilli & de rôti, rejettant toute sorte de ragoûts & de mets capables d'irriter. Mais au sujet du bouilli & du rôti, il y a certaines choses à observer par rapport à la boisson. Car la viande en bouillant perd beaucoup de son suc & par consequent nourrit moins, mais comme elle est plus tendre, la digestion s'en fait mieux & le chyle plus aisément ayant aussi moins besoin de boisson.

Ceux donc qui aiment les chairs solides d'animaux adultes, comme celle de bœuf, de mouton, la mangeront plus ou moins cuite, selon la force de leur estomac. Ceux qui se nourrissent de chairs de jeunes animaux, comme de celles de Poulet, d'agneaux, de veau, peuvent la manger bouillie; ou rotie, s'ils veulent réveiller leur appétit languissant. Mais comme elles sont privées de jus, il faut boire davantage afin

qu'étant

qu'étant humectés, elles puissent se dissoudre plus aisément.

Si donc les alimens solides préparés de la sorte n'excédent point les bornes que nous venons de prescrire, à la livre de vin que nous avons accordée on ajoutera deux livres d'eau ou de liqueur aqueuse, ayant néantmoins égard à la différence qu'il y a entre le roti & le bouilli ; par ce moyen on entretiendra la santé en bon état. La substance qui reste des alimens qui montoient au poids d'une livre & demie & qui avoient été détrempés par le double de boisson, est suffisante pour fournir un chyle délié, fluide & capable de circuler à travers les petits canaux, dont la capacité est tant soit peu plus grande que le diametre de la particule solide qui doit les traverser ; car cette condition est la fin de la fluidité du chyle.

C'est pourquoi je conseille à ceux dont l'estomac est foible & relâché, de tremper leur vin avec la quantité susdite d'eau panée & tiéde, & de la boire non en dînant mais après le dîner. Car la portion la plus déliée n'ayant pas besoin de beaucoup de liquide, elle passera plus facilement au commencement de la digestion par les veines lactées,

au lieu que ce qui sera resté dans l'estomac, étant plus épais, aura besoin d'être étendu dans quelque fluide pour pouvoir passer par les mêmes voies.

Mais si après le repas on se sentoit l'estomac surchargé, s'il survenoit des aigreurs, des nausées, des baillemens, on provoquera la digestion en délayant les alimens avec de l'eau tiéde ou une infusion légere de thé. De plus si le mal augmente, il faut avoir recours à l'infusion de camomille ou de chardon bénit, & soulager l'estomac par le vomissement, plutôt que de prendre des liqueurs spiritueuses. Car quoique les fibres de l'estomac & des intestins irrités par les liqueurs brûlantes se débarrassent de leur fardeau avec quelque soulagement, cependant quand ces matieres indigestes passent, elles causent des tranchées & des coliques, & lorsqu'elles parviennent dans les vaisseaux sanguins, n'étant pas assez brisées & attenuées, elles causent des lassitudes, des défaillances & des douleurs de rhumatisme.

§. 30. Si par imprudence ou par une maniere peu exacte de vivre il arrive qu'on ait besoin de cordiaux pour éloigner sur le champ les maux pressans

comme défaillance, abbatement d'esprit, nausée; si l on a besoin dans quelque occasion d'une force & d'une sagacité d'esprit extraordinaires pour quelques heures, voici un cordial qu'on peut employer avec succès. Si on trouve à redire parce qu'il échauffe, on doit sçavoir qu'on n'employe ces sortes de remédes que dans le cas où il faut de la chaleur.

Prenez eau simple de fleurs de camomille, six onces; eau composée de gentiane & d'hyacinthe, de chacune une once & demie; esprit composé de lavande, esprit de sel volatil huileux, teinture de Castor, gomme ammoniac dissoute dans quelque eau simple, comme dans l'eau de Poulet, de chacune deux gros; teinture de bistorte, & d'ambre, de chacune un gros; huile chymique de lavande, de geniévre & de muscade, de chacune dix gouttes, que vous délayerez dans un jaune d'œuf; mêlez le tout. La dose est 2, 3, ou 4, cuillerée. On peut faire tremper quelque tems dans ces drogues un nouet rempli d'assa-fœtida & de camphre, de chacun un demi gros; mais on peut les omettre, si on les trouve desagreables.

CHAPITRE III.

Du Sommeil & de la Veille.

§. 1. COmme tous les corps en agissant les uns sur les autres s'alterent & se détruisent, de même aussi ceux des animaux, soit par la force extérieure de ceux qui les environnent, soit par ses propres mouvemens intérieurs, & les parties que ces mouvemens détachent, passent au-dehors & font une dissipation continuelle; pour réparer ce déperissement, la nature a sagement établi un repos tranquille. Tout le monde sçait combien la veille est nécessaire pour remplir les devoirs de la vie, pour pourvoir à nos besoins, pour préparer & prendre notre nourriture. Le repos tranquille du sommeil (*a*) est aussi utile pour réparer les

(*a*) Le sommeil est une transpiration abondante remédiant parfaitement aux vices que cause la mauvaise digestion. Le sommeil & le repos, dit *Hoffm. Med syst palth. part.* 3. *c.* 2. §. 36. calment & arrêtent le mouvement contre nature & le spasme des parties nerveuses, qui sont très-contraires à la liberté

parties uſées, rétablir leur dérangement & la perte faite par le travail ; pour élaborer & perfectionner le ſang, pour réparer les déchets cauſés par les veilles & par l'exercice, pour remettre les fibres relâchées par le travail dans leur ton naturel, pour leur fournir une abondance d'eſprits ſuffiſans & capables d'y couler librement. On voit par ce que je viens de dire combien il eſt contraire à la ſanté, de forcer la nature occupée aux ſecondes coctions, à ſe tourner du côté d'un ſi grand nombre de fonctions étrangeres & déplacées.

§. 2. Cependant ce dommage ſi grand & ſi difficile à réparer, ne vient que de la tranſpiration. Il tranquilliſe auſſi les affections produites dans le genre nerveux par l'irritation & la trop grande diſtenſion que les crudités donnent au ventricule. La tranſpiration devenant donc plus libre, ce qui peut reſter de vicieux dans les parties ſolides, ſort promptement; ainſi rien n'eſt plus ſage & plus avantageux à la ſanté que ce que Celſe nous dit à ce ſujet, *lib. 1. c. 2.* celui qui a bien digeré, ne riſque rien à ſe lever le matin: Celui qui a peu digeré, doit reſter au lit, ou ſe recoucher, s'il a été obligé de ſe lever. Celui qui n'a point du tout digeré, doit ſe livrer entierement au repos, & éviter tout travail tout exercice & toute application aux affaires.

d'avoir ſoupé trop amplement, ou de s'être couché trop tôt après le (*a*) ſouper. C'eſt pourquoi je conſeille aux perſonnes valétudinaires de retrancher ce repas, ou de le faire avec des herbes & autres alimens faciles à digerer & cela quelques heures avant de ſe coucher; car il eſt certain que hors le cas de maladie où les fonctions animales ſont dérangées, le ſommeil ne ſera doux & tranquille qu'autant que l'eſtomac vuide n'aura pas d'ouvrage à faire & qu'il ne ſera pas expoſé aux irritations fâcheuſes des choſes indigeſtes. Quelquefois le ventricule chargé produit un ſommeil lourd, inquiet & qui ne délaſſe point, parce que les embouchures des vaiſſeaux lactés trop relâchés pendant le ſommeil, recevront le chyle des alimens à demi digerés (car l'eſtomac d'un homme qui dort & qui eſt en repos n'a pas tant de force que celui d'un homme qui veille & qui ſe remue) c'eſt de là que ſurviennent tant de maladies.

Si quelqu'un donc a un ſommeil interrompu, inquiet, lourd & fatiguant

(*a*) On met ordinairement l'intervalle de trois heures entre le ſouper & le ſommeil.

ſans d'autres incommodités, il doit attribuer ces accidens au vice de l'eſtomac & aux inteſtins diſtendus par des reſtes d'alimens à demi digerés & par des vents, & irrités par des crudités, par un chyle épais, mêlé de bile mal conditionnée. Cette fâcheuſe ſituation n'eſt pas inconnue aux hypocondriaques qui paſſent les nuits ſans dormir, ou qui ont un ſommeil interrompu avec des laſſitudes par tout le corps. J'en ai recherché la véritable cauſe & je n'ai jamais manqué de la trouver dans le boire & dans le manger du même jour ou du jour précédent, ſoit pour la quantité, ſoit pour la qualité, ſoit pour le contre-tems. J'ai vû avec douleur des perſonnes hypocondriaques & hyſtériques, inquiétes toutes les nuits, s'agitant & ſe roulant jusqu'au matin; s'endormant enſuite & ne s'éveillant que fort tard avec de péſanteurs & des oppreſſions; ſe plaignant qu'ils étoient fatigués comme s'ils avoient couru toute la nuit. Ils avoient la bouche puante & la langue blanche, rotoient, bailloient, touſſoient, crachoient ſouvent avec des envies de vomir, ſans force, ſans vigueur & ſans appétit pendant tout le jour. Le ſoir étant venu, ils ſe levoient, avoient

faim, ſoupoient de bon appétit, ſe
rempliſſoient de mets différens, & après
avoir bu de bon vin, ils devenoient gais
& vigoureux, & ne ſe mettoient au lit
que bien avant dans la nuit. Ils ſouf-
froient les mêmes accidens toujours dans
le même ordre. En voici la raiſon : le
ſuc bienfaiſant de ce nouvel aliment &
la boiſſon ſpiritueuſe agaçant douce-
ment les fibres languiſſantes & les hou-
pes nerveuſes du ventricule, donnent
de la vigueur à cet homme à demi mort.
Cependant quelques heures après, ces
ſucs s'étant mêlez & unis intimément
aux crudités des mets précédens, ils pi-
cotent les fibres du ventricule & des in-
teſtins & celles des autres parties voiſi-
nes, & quoique ces impreſſions ne
ſoient point douloureuſes, elles ne
laiſſent pas néanmoins d'empêcher de
dormir, juſqu'à ce qu'à force de fati-
gue, on tombe dans un ſommeil lourd
& peſant.

Le chyle alteré, parvenu plus loin
& reçu dans les vaiſſeaux ſanguins avec
ſon acide, (ce qui n'arrive guère aux
perſonnes qui ſe portent bien, mais aux
valétudinaires dont la bile n'eſt point
aſſez élaborée ni aſſez abondante pour
dompter cet acide) ce chyle, dis-je, fer-

mente dans les vaisseaux, sur-tout dans ceux du poumon, qui souvent sont surchargés de sang, il les distend, les irrite & produit vents, oppressions, convulsions, abbattement d'esprit & engourdissement.

Comme il survient des retardemens de toutes parts, il n'est pas étonnant que la digestion ne s'acheve que la nuit suivante, & que l'appétit soit jusqu'à ce tems-là à revenir. Mais ces personnes ennuiées de souffrir d'un côté, & entraînées de l'autre par le plaisir, se laissent séduire par le même penchant, suivent les mêmes routes, & recommencent le même cercle. Extravagance d'autant plus fâcheuse que s'ils prenoient la raison pour guide, s'ils passoient quelques jours sans souper ou s'ils soupoient avec des légumes ou autres alimens légers, s'ils se couchoient de bonne heure & s'ils supportoient les incommodités que ce changement de vie produit, ils auroient bon appétit aux heures du repas, & ils sentiroient bientôt la vérité de l'Aphorisme de l'Ecole de Salerne.

Ut sis nocte levis sit tibi cœna brevis.
Si vous voulez dormir tranquillement, soupez légerement.

§. 3. C'est une faute grossiere de donner au sommeil le tems propre à la veillée, & de veiller le tems qui est destiné à dormir. Celui qui veut suivre la nature donnera le jour à la veille & la nuit au sommeil ; & on ne sçauroit prendre une route opposée, sans exposer sa santé, cela arrive principalement aux personnes délicates qui sont incommodées de nombre de choses qui ne font nulle impression sur les personnes robustes.

Les vapeurs humides & les exhalaisons attirées dans la plus haute région de l'air par la chaleur & par l'action du soleil, ne nuisent point pendant le jour ; mais le froid nocturne les condensant, elles tombent sur la terre & distillent lentement pendant toute la nuit ; par conséquent elles doivent être préjudiciables à ces personnes délicates, qui contre l'ordre de la nature veillent en ce tems-là. Elles doivent empêcher la transpiration que le mouvement des veilles excite quoiqu'à contre-tems ; cette humeur poussée jusques dans les plus petits vaisseaux & arrêtée par le froid, est une cause de fiévre pour l'avenir, ou elle relâchera les fibres trop chargées, ou brisera celles qui sont trop minces. C'est ce qui arri-

ve souvent aux nourrices & aux gardes malades dont la plûpart deviennent hydropiques & périssent, parce que l'humeur de la transpiration étant arrêtée, la partie séreuse du sang s'augmente & devient visqueuse & âcre; c'est pourquoi elle distend les petits vaisseaux lymphatique, les ronge, les brise, & cause l'hydropisie.

J'ai fait voir plus haut que nos corps attirent toutes sortes de vapeurs nuisibles ou salutaires, qu'ils les entrainent en dedans par les pores de la peau; ou plutôt que ces vapeurs s'insinuent dans nos corps, pendant que notre machine pousse au-dehors la matiére de la transpiration, autant que le permettent les corps qui l'environnent, & qu'elle est enveloppée comme d'un nuage de vapeurs qui en sortent continuellement & qui ressemblent assez à celles de l'eau bouillante.

Après ces réflexions il est facile de concevoir quel dommage peut recevoir une personne valétudinaire, non-seulement lorsque cette décharge continuelle de superfluités est arrêtée, mais aussi lorsque par le poids & la compression de l'air, ces fumées & ces vapeurs nuisibles qui tombent continuellement

près de la surface de la terre pendant la nuit, entrent par force dans le corps. Les grands buveurs sçavent par expérience qu'il est plus sûr, pour conserver sa santé & pour se prolonger la vie de s'enyvrer de bonne heure & d'aller coucher ensuite, que de veiller & d'être sobre. Celui qui évitera ces dangers, & qui se couchera de bonne heure, n'aura pas besoin de dormir jusqu'à midi; ou si malgré cela il dort jusqu'à ce tems-là, il s'en trouvera mal. Car celui que la mollesse & qu'une chaleur flateuse retient dans le lit, sans avoir envie de dormir, amollit & énerve les fibres imbibées de trop d'humités, & les rends languissantes. Celui qui aura veillé dans le tems le plus tranquille de la nuit & que ne se couchera qu'au matin, ne pourra rétablir ses forces épuisées, par un sommeil de si courte durée & qui finira dans un tems si peu convenable. Car les digestions étant parvenues à un certain point, la matiere trop abondante de la transpiration demande une issue plus libre, (ce que le sommeil fait seul) mais lorsque cette matiere est retenue, elle presse inégalement les fibres, qui d'un côté distendues, relâchées & fatiguées

ſe débarraſſent & ſe rétabliſſent plus difficilement. Une autre particule de la tranſpiration bouche l'iſſue à laquelle pluſieurs autres ſe préſentent; à moins qu'un ſommeil tranquille & doux n'ait rétabli le corps dans ſon premier état avant midi. On doit bien moins attendre d'un ſommeil interrompu & ſupendu qui ne vient que quand le ſoleil paroît, & beaucoup moins encore d'un aſſoupiſſement léthargique auquel ſuccombent dans l'épuiſement des forces, les fibres fatiguées & incapables de ſupporter aucun fardeau.

§. 4. La nature ne nous a donc rien montré plus expreſſément que ce que je dis ici: que le jour eſt fait pour le travail & la nuit pour le repos, moins cependant pour la néceſſité de la lumiere du ſoleil pour pourvoir aux choſes néceſſaires à la vie, que pour la ſanté. Quelques petits animaux, comme les Loirs, les Hirondelles, les Chauves-Souris & autres ne ſe bornent pas au repos de la nuit, ils dorment encore tout l'hyver; à moins que ce ne ſoit plutôt pour ne pas être expoſés aux rigueurs de la ſaiſon que par envie de dormir. Au reſte leur ſommeil leur ſert non-ſeulement à charmer les ennuis

d'un ſi long repos, mais encore à conſerver leur corps qui ne prend point alors d'aliment & qui déperiroit par les actions d'une vie moins tranquille. Les animaux plus forts paſſent la nuit ſans dormir, & pendant que tout eſt tranquille parmi les hommes, ils rempliſſent les forêts de mugiſſemens horribles, uniquement attentifs à ſe devorer les uns les autres.

Le liévre craintif & toujours ſur ſes gardes va chercher de quoi vivre pendant la nuit, la dure néceſſité l'y contraint, & la nature a rendu ces ſortes d'animaux propres à ce genre de vie. Pour moi j'écris pour des hommes & pour des hommes valétudinaires que je veux inſtruire ſur les choſes qui leur ſont propres; car je ne m'arrête pas aux perſonnes robuſtes qui ſont en état de ſupporter toute ſorte de duretés.

§. 5. Je conſeille donc aux perſonnes délicates qui veulent conſerver leur ſanté & prolonger leurs jours, d'éviter autant qu'il ſe peut, le ſerain, les veilles & les études nocturnes. Ils ſe coucheront en été un peu après le ſoleil; c'eſt-à-dire, à 8, 9 ou 10 heures du ſoir & ſe leveront en hyver avant le jour, c'eſt-à-dire, à 5 ou 6 heures du matin, ainſi

ils auront environ 8 heures de sommeil, ce qui est suffisant, quand on n'est point attaqué de maladie aigue ou chronique. Car ceux qui vivent sobrement, n'ont pas besoin de dormir long-tems pour reprendre leurs forces, mais leur sommeil est doux agréable & sans interuption ; il les rend gais, vigoureux & les met plus en état de remplir les devoirs de la vie civile, que ceux qui sont moins rangés. Ainsi le tems qu'on employera à dormir, sera mesuré sur la quantité d'alimens qu'on aura pris. Mais se livrer à un sommeil trop long, ou rester dans ses draps sans dormir, n'est-ce pas détruire son tempérament, & déranger l'œconomie animale en épaississant les sucs & en énervant les solides. Sortir d'un lit chaud, pour s'exposer dans un air libre, c'est se plonger dans un bain froid, qui rend la circulation plus vive & les fibres plus fermes. Au lieu qu'en restant dans le lit trop long tems, les solides détrempés dans trop d'humidités se relâchent & s'amollissent.

La situation droite, le travail & l'exercice contribuent beaucoup à augmenter la transpiration, à préparer les excrémens grossiers à sortir & à solliciter

leur expulsion, après qu'un sommeil (a) suffisant a rétabli les forces & a rendu le corps propre au travail : on peut en juger par l'appétit & par la faim que sentent ceux qui se levent de bon matin, au contraire de ce qui arrive à ceux qui restent long-tems dans le lit. Ajoutez les douces fraicheurs de l'air du matin, l'éloignement des humidités & des vapeurs de la nuit, la gayeté que le soleil inspire en répendant ses rayons, la force que sa chaleur communique au cœur, & la vigueur qu'il répend dans toute la machine animale.

§. 6. Le matin est le tems le plus propre à l'étude; les facultés de l'esprit sont alors dans leur force; le corps ranimé après un sommeil moderé est propre à exécuter toutes les actions de l'ame. La tête est libre & dégagée. La digestion qui a coutume de mettre le desordre dans les personnes délicates, étant finie, laisse à l'entendement la liberté de faire ses fonctions.

Il ne faut donc pas que les personnes délicates qui aiment l'étude, tra-

(a) On doit consulter son tempérament pour le tems qu'on doit employer à dormir; il faut plus de tems aux uns qu'aux autres, & on ne doit pas se gêner sur ce point.

vaillent la nuit; mais ils doivent se mettre à l'étude de bon matin, & manger un morceau un peu avant midi. Ils reprendront leur travail, qu'ils continueront jusqu'à deux ou trois heures, si les forces le leur permettent. Ils monteront une petite heure à cheval, ou feront quelque petit exercice doux; après un peu de repos, ils se mettront à table pour dîner modérement. Le reste du jour ils quitteront l'étude pour prendre quelque divertissement soit dans des conversations agréables, soit par des amusemens innocens, ou par quelque exercice du corps, capables de délasser l'esprit. Enfin ils se coucheront de bonne heure, sans prendre aucune autre nourriture, qu'un peu d'eau, ou du vin blanc, ou du vin d'Espagne trempé de beaucoup d'eau, ou du petit lait tiéde. Ce qui sera fort utile pour exciter la transpiration.

§. 7. Je n'ai plus qu'un avis à donner au sujet du repos, c'est que les vieillards & les personnes maladives doivent garder le lit plus long-tems, parce que les malades ayant le sommeil plus inquiet & interrompu, ils ont besoin de plus de tems pour en tirer avantage. On doit penser de même des vieil-

lards. D'ailleurs comme leurs membres sont plus roides & dénués de sucs, on doit chercher à les ramollir & à les humecter par un sommeil plus long, par une situation horizontale & par la moiteur du lit.

§. 8. Pour rassembler en peu de mots ce que nous venons de dire, les régles du sommeil se reduisent à ces chefs : le sommeil est une cessation pleine & entiere de toutes les fonctions & des mouvemens volontaires, propre à rétablir leurs organes & à réparer les pertes faites pendant la veille. Or le sommeil rend d'autant plus vigoureux, qu'il n'est point troublé par les objets extérieurs ni par les passions ni par l'usage des sens. Le sommeil est une espece de mort pour un espace de tems, où pendant le sommeil tranquille & profond la partie spirituelle semble être délivrée & comme séparée de la corporelle. Il est probable que la sagesse divine l'a établi ainsi, afin que les opérations de l'esprit cessant, les parties solides du corps, qui pendant leur mouvement ne peuvent se rétablir commodément, prennent nourriture pendant le repos, s'accroissent & réparent ce qu'elles ont perdu pendant la veille & l'exercice.

Les parties ſolides des alimens ne ſont autre choſe que des fibriles d'animaux ou de végétaux, des membranes, des débris confus de vaiſſeaux, mêlés d'huile, de ſel & d'eau. Ce mêlange fluide paſſe par les vaiſſeaux qui arroſent toutes les parties du corps, afin que certaines particules du ſuc nourricier s'arrêtent aux petites fentes & aux autres défauts, pour s'y appliquer & s'y coller; ce qui ne ſe peut faire plus commodement que quand les organes ſont en repos, & pendant un ſommeil profond & tranquille.

Ainſi les ſolides ſe détruiſent pendant la veille, & ſe rétabliſſent pendant le ſommeil; c'eſt pourquoi les tems du ſommeil & de la veille ſont néceſſairement alternatifs, & ſont établis pour différentes fins. Ils renferment des circonſtances qui ſont tout à fait oppoſées, ce qui prouve qu'il ne ſe fait point d'eſprits animaux pendant le ſommeil, je veux dire ce fluide qui coule dans les nerfs pour exécuter les mouvemens volontaires & vitaux, & que tout ce qui ſe paſſe, ne tend qu'à rétablir les fibres, à les diſtendre & à les remettre dans leur ton naturel; car s'il y avoit quelque fluide à ſéparer,

les organes de la ſécrétion le feroient même plus facilement par le mouvement du corps pendant la veille, que par le repos pendant le ſommeil. Ce tems eſt auſſi plus propre pour l'application du ſuc nourricier. On n'exerce pas moins la pompe d'un vaiſſeau pendant qu'il avance, que pendant qu'il eſt arrêté, quoique pour le radouber il faille qu'il ſoit tranquille & arrêté.

La néceſſité du repos pour réparer les diſſipations de notre corps eſt ſi conſtante, que ceux qui ne peuvent point dormir, réparent aſſez leurs forces en imitant le ſommeil ; je veux dire en ſe tenant en repos, en reſtant ſans remuer, & en empêchant autant qu'il eſt poſſible, les opérations de l'ame.

Par l'expoſé que nous venons de donner, il eſt évident que les ſolides pour être rétablis dans leur état, doivent être pendant le ſommeil dans une ſituation naturelle & proclive, c'eſt-à-dire, dans celle où leur tenſion diminue; parce qu'étant tendus & tiraillés, comme ils ſont pendant la veille, les ſucs nourriciers ne s'appliquent pas ni ne ſe collent pas ſi commodément ; c'eſt pourquoi l'opium & les autres ſom-

niferes doivent d'abord relâcher les fibres trop tendues, autant qu'elles le sont dans la nutrition. C'est pour la même raison que toute douleur, tout spasme, toute situation à charge & difficile, empêchent qu'on ne dorme ou qu'on se repose.

Ceux qui vivent sobrement & qui sont réglés dans leur nourriture à des heures fixes, doivent aussi se coucher tous les jours à la même heure après la digestion faite; cependant point trop de bonne heure à cause de la coction qui seroit imparfaite, ni trop près de la boisson; car il ne paroît point convenable de mêler les humeurs cruës au suc nourricier. Cela arriveroit cependant, si la digestion n'étoit faite pour la plus grande partie avant de dormir, qui est le tems de la nutrition & du rétablissement des pertes: & comme la matiere est toute préparée & que les organes sont disposés pour l'exécution de cet ouvrage, en voulant troubler cette matiere on feroit autant de violence à la nature, que si on empêchoit l'expulsion des excrémens ou de l'urine, dont la présence sollicite les conduits pour leur sortie.

Mais comme il est manifeste qu'il

tombe la nuit une rosée épaisse, lourde, compacte & putride, (car l'ardeur du soleil attire des exhalaisons & des vapeurs au milieu de l'air, lesquelles restent suspendues jusqu'au coucher de cet astre; ce qui fait que l'air est plus plus pur, plus sec & plus salubre le jour que la nuit, sur-tout à l'entrée de la nuit) ; le sommeil de jour & les veilles de nuit troubleront nécessairement le cours de la transpiration, confondront sa matiere excrémenteuse avec la matiere de la nutrition, en empêchant sa sortie & en la repoussant; cependant il est d'une conséquence infinie pour la santé, qu'elle sorte du corps dans une certaine quantité & à tems, comme cela est nécessaire aux excrémens & à l'urine.

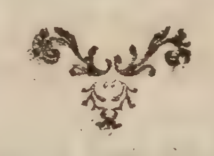
Or de ce désordre, il arrive que les personnes délicates qui ne prennent point leur sommeil à l'heure ordinaire, baillent & s'étendent; car la transpiration étant arrêtée, cette matiere restée dans les muscles, les irrite & les jette dans le spasme qui pousse cette matiere dehors par la peau : or comme les vapeurs les plus épaisses & les plus nuisibles, sont celles qui s'élevent à une hauteur médiocre & des-

cendent très-promptement, & comme ces exhalaiſons commencent à tomber, lorſque le ſoleil ſe retire, il eſt évident qu'il n'y a point de tems plus pernicieux & plus nuiſible à la ſanté des perſonnes délicates en Hyver, que deux ou trois heures après le ſoleil couché, & en Eté que vers le crépuſcule, car les ardeurs du ſoleil d'Eté enlevent les ſels des animaux, les exhalaiſons putrides & les autres ſemences de maladies même peſtilentielles ; comme elles ſont fort peſantes, elles retombent néceſſairement peu après le coucher du ſoleil. Au contraire la chaleur médiocre de l'Hyver n'étant capable que d'exciter des vapeurs acqueuſes, comme elles ſont plus légeres, elles montent plus haut, retombent plus lentement, & ne ſont pas ſi nuiſibles que les autres exhalaiſons; c'eſt pourquoi les heures du ſoir, après les grandes chaleurs de la journée dans les pays chauds, ſont nuiſibles & même peſtilentielles ; car à la chûte de la roſée dans un tems ſerain on ſe ſent brûler, & perſonne n'eſt aſſez imprudent pour s'y expoſer.

On voit par ce que je viens d'expo-

ſer, la ſageſſe & l'utilité du conſeil que j'ai donné aux perſonnes délicates, de ſe mettre au lit en Eté un peu avant le coucher du ſoleil, & en Hyver à huit ou neuf heures; car ce tems eſt plus dangereux pour les valétudinaires que toute autre heure du jour; ils s'en mettent à l'abri par la douce chaleur du lit. On voit auſſi la raiſon de ce qu'on a obſervé, que quelques heures de ſommeil avant minuit, font deux fois plus de bien qu'après; non pas tant pour le ſommeil pris à propos, que pour le danger où l'on eſt expoſé avant le jour.

Ces avis ſembleront peut-être de peu de conſéquence aux perſonnes vigoureuſes & robuſtes qui ne ſont pas ſi ſuſceptibles d'impreſſions; mais il n'en eſt pas de même des perſonnes infirmes, qui ſont comme les petites balances, que la moindre choſe fait pancher, la moindre faute dans ces minuties les expoſe aux plus grands dangers.



CHAP. IV.

CHAPITRE IV.

Du Mouvement & du Repos.

NOUS passons à l'examen du mouvement & du repos, dont les avantages ne sont guères moins nécessaires à la santé que les alimens.

De sçavoir si avant la chûte de l'homme il falloit mener une vie sédentaire & contemplative pour jouir d'une parfaite santé, c'est une question peu intéressante & qu'il n'est pas aisé de résoudre; car nous n'appercevons aucun rapport entre l'ordre ancien & celui d'aujourd'hui, & si les qualités de l'esprit ont dégénéré dans les premiers hommes, nous avons aussi des marques certaines du changement de la nature dans les corps terrestres, sur-tout des animaux & des végétaux, qui sont tout différens de ce qu'ils étoient, lorsque Dieu dit que tout ce qu'il avoit fait, étoit bien. Il semble même que les corps célestes n'ont pas été exempts de changement par rapport à notre usage; car *S. Paul*, *Epît. aux Rom. 8.* ayant

été transporté dans le Ciel, il y entendit & y vit des choses qu'on ne sçauroit exprimer.

Mais de quelque façon que cela se soit fait, le passage de la *Genèse*, *III. v. 19.* où Dieu dit à Adam : *Vous mangerez votre pain à la sueur de votre front*, paroît être moins une punition, qu'un exercice salutaire, un reméde contre les maladies ausquelles il alloit être sujet, & un antidote contre le fruit empoisonné de l'arbre défendu. Je suis porté à ce sentiment par la nécessité (*a*) de l'exercice & du travail pour main-

(*a*) L'exercice du corps est nécessaire ; il fait couler les liqueurs arrêtées dans leurs vaisseaux, il attenue celles qui sont trop épaisses, & qui par leur séjour se sont alcalisées ; il développe leurs sels & leurs soufres, & les ranime, il donne de l'activité aux solides, qui font parvenir les liqueurs aux tuyaux excrétoires, il procure la liberté aux sécrétions & délivre le sang d'une infinité de parties étrangeres, qui infectent la masse du sang.

Les exercices peuvent être forts ou doux. Les forts conviennent aux personnes robustes ; les doux conviennent aux personnes délicates. Le mouvement & l'exercice du corps aident merveilleusement la transpiration ; c'est pourquoi il convient dans les vices de l'estomac.

tenir le corps en bon état, pour conſerver ſa ſanté & pour ſe prolonger la vie ; car quelque diette qu'on obſerve, quelque régle qu'on garde dans la qualité & la quantité des mets, quelque évacuation qu'on procure pour débarraſſer le corps trop chargé, quelque choſe enfin qu'on faſſe pour prévenir les mauvais effets qui peuvent arriver, la conſtitution du corps & l'œconomie animale eſt telle, que ſans un travail & un exercice convenable & capable de briſer les humeurs, les liqueurs s'épaiſſiſſent, les nerfs ſe relâchent, les articulations s'enkiloſent, ſi l'on néglige de les mettre ſouvent en mouvement ; d'où il ſuit néceſſairement des maladies chroniques, & une vieilleſſe languiſſante, ſi la mort ne la prévient pas.

Au reſte, ce n'eſt point dans les climats froids ſeulement & dans les Pays où les alimens ſont groſſiers, que l'exercice eſt néceſſaire, il l'eſt de même dans les pays chauds où la nourriture eſt plus légere ; car quoique la chaleur de l'air ſoit capable de faciliter & d'entretenir la tranſpiration, ou même de procurer la ſueur, lorſque cette chaleur eſt exceſſive, cependant elle rendra en même-tems & par une conſéquence infail-

lible, les humeurs épaiſſes & relâchera les fibres, il n'y a que l'exercice qui puiſſe prévenir ces inconvéniens; mais cet exercice ne doit ſe prendre que dans un tems commode, c'eſt-à-dire, le matin & le ſoir, où la chaleur du jour eſt abattue; & quoique les alimens légers puiſſent beaucoup pour empêcher l'épaiſſiſſement des humeurs, ils ne ſont cependant pas aſſez puiſſans ſans l'exercice, & ils ne peuvent conſerver dans une tenſion convenable les fibres affoiblies par l'oiſiveté, ſans l'exercice. La chaleur de l'air jointe à la légereté des alimens, ne peut ſuppléer au manque d'exercice pour conſerver les articulations flexibles & mobiles.

§. 2. Il me paroît vrai-ſemblable que les alimens qu'on tire du régne animal & les liqueurs artificielles, n'ont pas été deſtinés à la nourriture des premiers hommes; puiſque l'Ecriture nous apprend, que Dieu leur avoit permis de vivre de plantes, ſans faire mention de la chair des animaux. L'eſtomac des hommes n'a pas les mêmes forces que celui des animaux carnaciers; & ſi nous voulons prendre la nature pour guide, nous croirons que les hommes ne ſont pas aſſez voraces pour ne vivre que de

carnage & de liqueurs. La Nature ne les a pas formés avec une ame aſſez féroce pour égorger cruellement, déchirer & détruire des animaux qui ont tant de choſes communes avec eux.

La premiere race étoit plus ſenſible, mais la corruption s'étant miſe parmi eux, Dieu ſe réſolut d'exterminer la race entiere par une déluge univerſel, & de réduire leur vie de neuf cens & mille ans, à cent ans & même au-deſſous. Ce fut alors que Dieu, à cauſe de la dureté de leur cœur, permit la chair des animaux, le vin & les autres alimens que le luxe devoit inventer, & ces agréables poiſons ſi propres à trancher le fil de nos jours. Ceux qui en abuſent & qui donnent trop à leurs plaiſirs, abregent infailliblement le cours de leur vie; mais les honnêtes gens qui reconnoiſſent qu'il eſt de leur devoir de réprimer leurs paſſions, & que leur bonheur dépend du ſoin qu'ils prennent de tenir la bride à leurs deſirs, évitent ſoigneuſement ces écueils. Ce n'eſt auſſi qu'à ces conditions, que cette permiſſion leur a été accordée, comme dit l'Ecriture; mais l'expérience avoit fait voir que la méchanceté des hommes ne pouvoit ſe réprimer par une vie mode-

rée, comme celle des premiers hommes qui ne vivoient que de plantes ; ni que l'artifice des ſcélérats n'auroit point de bornes, ſi le progrès n'en étoit empêché en abregeant la vie.

Je ne diſconviens point qu'il ne ſoit difficile, pour ne point dire impoſſible d'épargner la vie à certains animaux qui nichent & s'engendrent ſur les feuilles, les fruits ou les racines de certaines herbes, ou bien il ne faudroit rien manger ; mais outre ce que j'ai déja dit du changement & de l'altération de la nature, il y a une grande différence entre tuer des animaux dont la vie auroit duré pluſieurs années pour ſatisfaire notre appétit & notre gourmandiſe, & tuer ceux dont la vie eſt de peu de durée, & dont l'ame n'eſt guère différente de celle d'une plante. Au reſte, ſoit que nous ſoyons dans la vérité ou dans l'erreur, ceux qui connoiſſent le corps humain & l'œconomie animale, qui ſçavent l'hiſtoire de ceux qui ont vécu d'une maniere ſobre, & de ceux qui ſe ſont donné plus de licence, remarqueront que la liberté qu'on prend de manger de la viande, de boire du vin & des liqueurs fortes en trop grande abondance, excite les paſſions

& abrege la vie par des maladies chroniques, & rend la vieilleſſe pleine d'ennui, ſuppoſé qu'ils puiſſent y atteindre ; cette vérité eſt appuyée ſur des exemples, & principalement ſur la fameuſe hiſtoire de Cornaro.

§. 3. De tous les exercices (*a*) qui

(*a*) Il y a différentes eſpeces de mouvement, dit *Hoffm. med. rat. lib.* 2. *c.* 9. comme la promenade ſur un terrein uni ; celle qui ſe fait ſur une pente douce, la courſe, le cheval, le jeu de boules, les exercices des armes, la navigation, la paume, la danſe, les voyages en voitures, le tranſport, la chaſſe ; l'action de parler, de crier.

La promenade eſt le mouvement le plus doux, il ne fait aucun mal après le repas, & eſt ſur-tout avantageux aux gens de lettres. Il convient dans les maladies de l'eſtomac, parce qu'il décharge le corps de toutes les crudités, & débarraſſe le bas-ventre de toutes les obſtructions.

La courſe, la paume, la danſe ſont des mouvemens violens, & par conſéquent nuiſibles aux corps dont les vaiſſeaux regorgent de ſang épais. Ces exercices ſont dangereux aux choleriques & aux pléthoriques, aux perſonnes maigres, à celle qui ont la poitrine étroite, aux femmes groſſes.

Le mouvement du cheval mérite la préférence ſur tous les remédes qu'on eſtime les plus efficaces dans les diſpoſitions phthiſiques, hectiques, ſcorbutiques & cachectiques. Il eſt d'un grand

peuvent ſervir à la ſanté, comme de marcher, de monter à cheval, d'aller en caroſſe, de faire des armes, de danſer, de jouer au billard, à la boule, à la paume, de travailler à la terre, & autres exercices, où tout le corps ou une partie eſt en mouvement; la promenade eſt la plus naturelle & ſeroit auſſi la plus utile, ſi les perſonnes délicates pouvoient la ſoutenir. C'eſt pourquoi je préfere l'*équitation*, cet exercice eſt plus profitable à la ſanté ſans beaucoup de travail, & ſans employer beaucoup de force. En remuant toute la machine on aide à la tranſpiration, on facilite les ſécrétions, on rafermit les fibres en les contractant par une douce agitation, à quoi l'on peut ajouter les différens changemens de l'air qu'on rencontre, tantôt dans la plaine, tantôt ſur les colines, & qui agacent doucement les houpes nerveuſes & contractent les fibres, pendant que d'un autre côté les

ſecours aux perſonnes foibles & convaleſcentes, que la perte de leurs forces empêchent de faire de l'exercice. Le pas du cheval eſt préférable au trot qui convient néanmoins aux hypochondriaques, parce que la force de ce mouvement agit ſur le bas-ventre.

différens objets qui ſe préſentent, ſont comme autant de nouvelles ſcénes qui amuſent l'eſprit.

Ceux qui ne peuvent pas monter à cheval, doivent ſe ſervir d'un caroſſe, ou ſe faire porter en litiere; c'eſt l'exercice qui convient le mieux aux perſonnes délicates & courbées ſous le poids des années, ou affoiblies par quelques maladies; il eſt propre auſſi aux jeunes gens qui ne ſont pas en état de ſe ſervir de l'exercice qui convient le mieux à leur âge.

Les exercices qu'on prend à la maiſon tiennent lieu des autres dans le mauvais tems, tels ſont les jeux de paume & de billard; mais lorſque le tems & la ſaiſon permettent de ſortir, il faut profiter de l'air, qui ne contribue pas peu à l'utilité qu'on tire de l'exercice. La nature ſemble inſpirer cette conduite au jeunes gens: on ne ſçauroit trop admirer ce deſir ſi naturel qu'ils ont de cabrioler, de luter, de courir & de ſe fatiguer juſqu'à n'en pouvoir plus; de ſorte que la plus grande peine qu'on puiſſe leur impoſer, c'eſt de les tenir de court. Un empriſonnement domeſtique pendant quelque-tems, fait plus d'effet ſur eux que le plus grand ſup-

plice. C'eſt une ſage invention de la Nature pour rendre leurs jointures flexibles & fortes, pour conſerver leur ſang dans ſa pureté & en rendre la circulation libre, pour entretenir la tranſpiration & pour étendre les fibres nerveuſes par degrés juſqu'à un certain point.

§. 4. Il n'eſt pas moins digne de notre attention, de voir que les différens organes des Artiſans prennent des forces extraordinaires, & qu'ils deviennent plus charnus & plus nerveux, ſelon les différens uſages qu'ils en font par rapport à leurs différentes vacations, quelques petits & foibles qu'ils ſoient d'ailleurs. Conſiderez, par exemple, les jambes & les cuiſſes des porteurs de chaiſe, les bras & les mains des bateliers, le dos & les épaules des portefaix.

Il eſt certain qu'en parlant haut on ſe fortifie le poumon & que la digeſtion s'en fait mieux; en un mot, c'eſt par l'exercice qu'on donne à quelque partie, que le ſang & les eſprits y viennent en plus d'abondance, & que la nourriture & les forces augmentent. Telle eſt auſſi la nature de notre machine & la force de la coutume, que

si l'on a une humeur ou un suc nourricier à attirer dans une partie, ou un fluide nuisible à faire sortir, c'est l'exercice qui accomplira tous ces effets, & la circulation se fera par les voyes ordinaires avec plus de facilité: nos ongles & nos cheveux croissent d'autant plus, qu'ils sont coupés plus souvent; vous détournerez facilement la matiere de la transpiration, par les selles & par les urines; mais d'abord que cette fonction sera rétablie, les urines seront moins abondantes, & le ventre sera constipé. Un organe se fortifie par un usage moderé; s'il est excessif, il le détruit.

§. 5. Ceux qui ont le poumon foible & qui sont attaqués de l'asthme (je n'entends pas l'asthme sec & convulsif) devroient parler haut, sans cependant crier & monter quelques endroits faciles pour s'arrêter de tems en tems, quand ils se sentent fatigués, jusqu'à ce qu'ils ayent pris de nouvelles forces, pour en faire encore autant & augmenter ainsi peu à peu tous les jours, jusqu'à ce qu'ils soient capables de faire une assez longue traite dans un tems convenable.

Ceux qui font de mauvaises digestions, qui sont sujets aux maux de tête

par la mauvaiſe diſpoſition de l'eſtomac & des inteſtins, comme cela eſt ordinaire ; ceux enfin que le relâchement des fibres a rendu trop délicats, doivent monter à cheval auſſi ſouvent qu'ils le peuvent, lorſqu'il fait un tems clair & ſerain, & prendre l'air tous les jours, tantôt dans un endroit, tantôt dans un autre.

Je conſeille (*a*) à ceux qui ont la pierre ou la gravelle de ſe faire conduire en caroſſe, par des chemins raboteux & pleins de cailloux.

Pour ceux qui ſont ſujets au rhumatiſme, ils doivent jouer à la paume juſqu'à ce qu'ils ſuent copieuſement, & après avoir fini, ſe mettre dans un lit baſſiné, où ils prendront chaudement & abondamment quelque boiſſon

(*a*) Le plus doux de tous les exercices, eſt de ſe faire porter ; il convient aux perſonnes foibles, aux valétudinaires & aux convaleſcens, qui ne peuvent pas agir aiſément.

Le mouvement du caroſſe demande plus de force, ſur-tout quand la voiture roule ſur un chemin raboteux. Je doute que cet exercice ſoit avantageux à ceux qui ont la pierre ; car ce mouvement ne la détruiſant pas, il ne fait que rendre la veſſie plus malade par l'action de la pierre ſur ſes membrânes.

légere, avec dix gouttes d'esprit de sel ammoniac ou de corne de cerf à chaque coup, pour faciliter la sueur. Ce jeu ou le balon doit être aussi l'occupation journaliere de ceux qui ont les bras & les jambes foibles.

On éloigne le paroxisme de la goute en montant à cheval, ou en allant en carosse. Après les douleurs de la goutte, on recouvre l'usage des jambes en marchant souvent par des chemins raboteux.

§. 6. Les personnes délicates & sédentaires, & les gens de lettres doivent se faire un scrupule de ne pas observer certain tems destiné aux exercices, avec autant de soin que les heures de prieres, du repas & du sommeil; à l'exemple des Orientaux que la religion oblige de remuer quelque machine qu'ils portent dans les mains, & de faire des pélerinages dans certains tems marqués.

On doit au moins employer tous les jours trois heures à cheval, & deux à la promenade; une heure avant le dîner pour aiguiser l'appétit, & l'autre avant de se coucher pour aider à la digestion. Ceux qui n'en ont point le tems profiteront de l'occasion, quand ils la rencontreront.

§. 7. Il y a trois conditions qui rendent les exercices salutaires.

La *premiere*, c'est de ne pas avoir l'estomac rempli ; car si la digestion est faite, la matiere des déjections déja préparée, n'a pas de peine à sortir, étant aidée par quelque exercice ; au lieu que l'estomac étant plein, le mouvement feroit passer dans le sang un chyle mal digeré, il précipiteroit les sécrétions, & évacueroit les bons sucs avec les excrémens.

La *seconde*, de ne les pas prendre jusqu'à une entiere lassitude qui abat les esprits & cause une sueur abondante, ce qui relâcheroit les fibres & détruiroit le suc qui étoit destiné à les fortifier, les priveroit de leur force & troubleroit l'œconomie animale.

La *troisieme*, de prendre garde de se refroidir après l'exercice, si l'on est échauffé ; mais d'avoir soin de se retirer dans une chambre chaude, & de se mettre à couvert des injures de l'air, de peur que les parties nîtreuses dont il est rempli, ne pénétrent ce corps affoibli, n'échauffe les humeurs, & ne causent des catarrhes, des rhumatismes & des fiévres.

Je pourrois ajouter ici une quatriéme condition ; ſçavoir, que l'exercice ne ſerviroit de rien, ou même ſeroit nuiſible, s'il n'eſt joint à la tempérance ; car ſi l'on ne met point de frein à l'appétit que l'exercice fait naître, les fibres devenues légeres auront à ſoutenir un nouveau poids, & les alimens à demi digérés ſe précipiteront dans les inteſtins vuides.

§. 8. Pendant que je ſuis à parler de l'exercice, je ne ſçaurois m'empêcher de dire quelque choſe du bain froid qui a du rapport avec la matiere que je traite.

Je m'étonne que le bain froid ne ſoit plus en uſage, après avoir été ſi recommandé ; Dieu l'avoit ordonné à Moyſe. On avoit preſcrit aux Chrétiens de faire trois immerſions en conférant le Baptême ; les avantages qu'on en retire autoriſent encore mon étonnement.

1°. Chacun ſçait la néceſſité d'une tranſpiration libre pour conſerver la ſanté. En ſe lavant ſouvent, on nettoye & l'on dégage les orifices des conduits propres à la tranſpiration, & l'on enleve cette ſaleté glutineuſe qui en s'é-

chappant du corps, s'y attache ſans ceſſe & bouche les pores.

2°. Le ſang & les humeurs qui en émanent, doivent traverſer librement & ſans obſtacle les plus petits canaux; cette circulation eſt d'une néceſſité abſolue pour ſe bien porter & pour vivre long-tems: or rien ne la facilite tant que le bain froid, car par le poids & le choc violent & ſubit de l'eau, tous les vaiſſeaux extérieurs pouſſent le ſang à plein canal vers le cœur; ce fluide revenant avec la même rapidité au moyen du cœur qui augmente ſes forces, renverſe tous les obſtacles des petits vaiſſeaux qui ſont les plus ſujets aux obſtructions, hâte le cours du ſang & rétablit une circulation libre partout le corps.

3°. Il n'y a rien de ſi nuiſible & qui empêche plus de tirer avantage de l'exercice ceux qui ſont d'un tempérament foible & délicat, que d'attirer des parties nitreuſes & humides de l'air, ce qu'on appelle s'enrhumer. Le meilleur préſervatif contre cette maladie, c'eſt le bain froid; cela eſt fondé ſur la raiſon & ſur l'expérience. Quand on a atténué les humeurs par l'exercice & rafer-

mi les fibres, si on entre dans l'eau froide, le sang circule avec tant de vitesse qu'il pousse dehors les mauvaises humeurs, & après que par le moyen du bain, il s'est fait une transpiration abondante, après que les fibres de la peau ont été resserrées par le froid; que l'épiderme a eté nettoyée & affermie, il bouche le passage à tout ce qui se présente.

§. 9. C'est pourquoi je conseille à tous les valétudinaires qui en ont le moyen, d'avoir chez eux des bains (*a*),

(*a*) La superficie du corps humain est remplie d'orifices ouverts, de vaisseaux exhalans & absorbans; ces orifices en se plongeant dans l'eau se resserrent, il se fait une suppression totale de la transpiration, un reflux violent & précipité du sang qui se portoit vers l'habitude, & une augmentation prodigieuse dans la vîtesse des liqueurs de notre corps; ce sont là les effets de la fraicheur & du poids de l'eau. Le diamétre des vaisseaux de l'habitude ayant considérablement diminué, la force du cœur étant la même, le sang ira beaucoup plus vîte dans les vaisseaux intérieurs. Ce dérangement dans la circulation peut-il être supporté par un tempérament délicat? Un sang fougueux, comme est celui des maniaques & des fols, a soutenu les bains froids, souvent avec un succès admirable; cependant ce succès n'a pas toujours été constant.

afin d'avoir la commodité de les prendre tous les deux ou trois ou quatre, jours, en Hyver & en Eté. Ceux qui ſont privés de cet avantage iront ſe baigner à la riviere, &c.

Il faut néanmoins prendre garde que l'uſage de ce bain pris à contre-tems ne nuiſe à la ſanté; car dans les paroxiſmes d'une maladie chronique avec un pouls élevé, dans une plénitude d'eſtomac farci d'ordures & de crudités, dans une douleur de tête, il ne faut pas mettre en uſage les bains froids, non plus que dans les maladies du poumon, du ventricule & autres viſceres.

Il faut avoir ſoin de prendre ce reméde avec précaution; on ne doit pas demeurer dans le bain juſqu'à ce qu'on tremble de froid. En Hyver au ſortir de l'eau, il faut s'habiller & aller à ſes occupations ordinaires.

Les perſonnes délicates doivent ſe faire verſer de l'eau froide ſur la tête, on la lave avec une éponge avant d'entrer dans le bain.

Je ne ſçaurois approuver la coutume de ceux qui ſe précipitent dans l'eau; parce que le choc frappe trop violemment le corps des perſonnes foibles, & il eſt à craindre que les petits vaiſſeaux viennent à ſe rompre.

La maniere la plus convenable est de se tenir à une corde & de descendre le plus vite qu'il est possible, & lorsqu'on est au fond, plier les genoux & enfermer la tête sous l'eau; ensuite se relaver pour prendre haleine & répéter deux ou trois fois la même chose, après quoi il faut s'essuyer & se bien frotter avant que de s'habiller.

§. 10. Se frotter (*a*) avec des vergettes est un exercice d'un très-grand avantage pour agacer doucement les fibres, pour faire circuler le sang, & pour avancer la transpiration; ces vergettes sont faites de soyes de cochon, & ont les mêmes usages que celles des anciens, quoique différentes en figure.

Chacun sçait de quelle utilité l'étrille est à un cheval, elle le rend lisse, gay, vif & fringant; au lieu que quand il n'est pas étrillé, il est hideux, hérissé & lâche. Un cheval à demi nourri, mais bien étrillé, est meilleur que celui qui

(*a*) Par les frictions on ouvre les pores de la peau, on augmente la chaleur, on attire le sang dont on hâte le cours & qu'on divise; on augmente la force dissolvante de l'estomac, on agite les esprits, on en augmente la force & la vivacité; on les débarrasse des parties qui les retiennent & qui les enveloppent.

feroit bien nourri & mal étrillé, à cause des mouvemens dont sa peau & ses fibres sont agitées ; c'est ce qui fait que la transpiration est augmentée, & les recrémens des humeurs qui s'opposent à la circulation dans les petits vaisseaux, sont poussés dehors. Les muscles qui sont formés en partie de vaisseaux qui sont remplis souvent d'une humeur abondante, deviennent plus vigoureux & ont des mouvemens plus prompts.

Ces frottemens auroient les mêmes effets sur les autres animaux & sur l'homme même, si on avoit pour eux le même soin & la même régularité qu'on a pour les chevaux. Ceci mérite bien l'attention des personnes affligées d'une débilité de nerfs, & qui ménent une vie sédentaire, sur-tout celles qui sont menacées de quelque paralysie, ne pouvant point faire un exercice plus fort, doivent employer une demi-heure soir & matin à se frotter tout le corps, surtout les membres avec un linge rude & des vergettes, & quand même ils feroient des exercices ordinaires, cela n'empêcheroit pas qu'ils n'employassent encore ce moyen pour conserver leur santé. Je suis surpris que dans un luxe aussi grand que celui de nos jours, on

n'ait pas mis en uſage le bain froid & les frictions pour les animaux, ſur-tout pour ceux ſur qui on peut les faire aiſément, comme ſont les bœufs, les cochons de lait, les veaux, les agneaux, & toute la volaille en général qui aiment naturellement le bain froid, car cela contribueroit beaucoup à leur rendre la chair plus ſaine, plus ſucculente & plus agréable au goût.

Par les préceptes que nous venons de donner ſur le mouvement, il n'eſt pas difficile de connoître les tems & la maniere de prendre le repos (*a*).

(*a*) Le repos du corps eſt très néceſſaire pour lui donner le tems de réparer les pertes qu'il a pû faire; il ramaſſe & condenſe les parties gélatineuſes du ſang, & empêche leur trop grande évaporation; il doit être moderé, autrement il appéſantit le corps, épaiſſit le ſang, cauſe des obſtructions dans les viſceres, & diſpoſe à des maladies dangereuſes & opiniâtres.



CHAPITRE V.

Des Excrétions & des Sécrétions.

§. 1. COMME la matiere des alimens n'eſt pas toute propre à la nourriture du corps & qu'une ſi grande abondance d'humeurs n'eſt pas utile au ſang, autant qu'elle eſt néceſſaire à la coction des alimens & à la confection du chyle, & qu'enfin il n'eſt pas poſſible que les actions vitales ſe faſſent, qu'il ne ſe ſépare quelques particules des vaiſſeaux ou des ſolides, & que les liqueurs qui les traverſent n'ayent beſoin de ſe purifier ſans ceſſe, ſoit parce qu'elles ſont ſujettes à la corruption, ſoit parce que tout ce qui paſſe par les plus petits vaiſſeaux ne peut être réduit en ſuc nourricier ; la nature a donné trois moyens de rejetter les choſes ſuperflues. Ces trois principales évacuations ſe font par les ſelles, par les urines & par la tranſpiration ; toutes ces évacuations doivent ſe faire réglement & ſelon l'ordre de la nature, pour ſe conſerver la ſanté & ſe prolonger la vie.

§. 2. Les excrémens ne doivent être ni trop durs ni trop mols, mais d'une consistence moyenne entre ces deux extrémités ; c'est pourquoi l'on dit qu'il faut que la matiere fécale ait la figure ou l'empreinte des intestins par où elle passe. Ceux qui sont constipés rendent des excrémens durs & en petite quantité ; cela arrive aux personnes qui sont épuisées par le travail, échauffées par des liqueurs, atténuées par le jeûne ; à ceux qui ont l'estomac foible & le mouvement péristaltique des intestins détruit ; ce qui fait que le chyle resté trop long-tems aux orifices des vaisseaux lactés, transmet tout ce qu'il a de fluide, & laisse séches & aride les matieres fécales.

Ceux qui ont les selles trop abondantes & trop liquides, vivent d'alimens qui sont au-dessus des forces de leur estomac, soit par leur qualité, soit par leur quantité ; car un chyle mal fait & en trop grande abondance pour passer par les veines lactées, s'alkalise, & fermentant dans les intestins, il les irrite comme un purgatif & sort avec les excrémens. J'ai souvent remarqué que quand une personne délicate fait un repas de viande grossiere, com-

me de poiſſon, de bœuf, de porc, de pâté & d'autres mets ſemblables, le chyle à demi fait paſſe avec beaucoup de rapidité par les inteſtins, y cauſe des tranchées conſidérables & des coliques cruelles, juſqu'à tomber en défaillance ; car les alimens durs, peſans, difficiles à diviſer, diſpoſés à fermenter par le mélange de différentes ſubſtances, cauſent une irritation depuis l'eſtomac juſqu'au rectum, & n'ayant preſque rien perdu de la matiere chyleuſe, qui n'a pas eu le tems d'entrer par les veines lactées paſſent avec précipitation ſans fournir de ſuc nourricier, & ne lui profitent pas plus que s'il n'en avoit point pris. Il y a cependant une différence en ce que les alimens pris en trop grande abondance, fatiguent l'eſtomac & les inteſtins, & que le reſte du corps a les mêmes ſouffrances à cauſe de la liaiſon des parties & des efforts du chyle mal digéré contre les parois des vaiſſeaux qui s'efforcent de le briſer.

C'eſt pourquoi on voit par la conſiſtence des excrémens, la qualité & la quantité des alimens qu'on a pris, on connoît ſi elle eſt ſuffiſante pour la nourriture du corps, & ſi elle ne ſurpaſſe pas les forces de l'eſtomac. Les

ſubſtances

ſubſtances indigeſtes ont beaucoup de force pour irriter les inteſtins, & je penſe que le quinquina donné aux perſonnes délicates en trop grande quantité n'a pas d'autre raiſon de la purgation qu'il procure ; on peut dire la même choſe du mercure pris intérieurement, ou appliqué extérieurement par des frictions, car s'il produit des déjections ſi abondantes ſans aucune ſalivation, ce n'eſt que pour l'avoir donné à une doſe au-deſſus des forces de l'eſtomac ; car le quinquina a une vertu aſtringente, & le mercure ſe fait un chemin par les conduits des glandes ſalivales.

J'ai obſervé auſſi que le diaſcordium & la thériaque avoient purgé les perſonnes délicates & ceux qui avoient les inteſtins ſcrophuleux ; ſi on avoit proportionné les doſes aux forces de la nature, ces médicamens n'auroient pas été pernicieux. Si l'on avoit commencé à adminiſtrer le mercure par les moindres doſes, & qu'on les eût augmenté peu à peu, l'effet auroit répondu au but qu'on ſe propoſoit, comme je l'ai toujours remarqué.

§. 3. Il ne ſeroit pas à mal propos de faire ici attention à la mauvaiſe con-

duite de ceux qui étant maigres, délicats & foibles, tâchent par toutes sortes de voyes de devenir gros & gras, & de se procurer de l'embonpoint. Pour cela ils prennent continuellement des nourritures succulentes & des liqueurs fortes, sans prendre garde qu'ils rendent incurable la maladie à laquelle ils voudroient remédier. Car la partie globuleuse de leur sang est en très-petite quantité & en même tems fort visqueuse; la partie séreuse est trop aqueuse & trop liquide, marque d'un sang appauvri & sans esprits. Les solides sont lâches & sans vigueur. Or comme les forces coctrices dépendent de la force du sang & de la vigueur des fibres, elles se trouveront foibles & languissantes dans un pareil corps, & seront hors d'état de diviser, de briser & de mêler ces alimens, & produiront un chyle incapable de nourrir les parties. C'est pourquoi ce chyle se précipitera entierement avec les excremens, ou s'il en passe quelque partie dans le sang, sa viscosité l'empêchera de faire corps avec ce fluide, qui doit être assez délié pour traverser des rameaux si fins; ou il se dissipera par les urines, par la sueur, & autres excretions, & fera mourir de

faim le pauvre animal au milieu de l'abondance. Ainſi l'erreur vient de ce qu'on prend les alimens au-deſſus de ſes forces, au lieu de faire ſa nourriture de mets légers, tendres, rafraichiſſans délicats & doux, ou d'alimens qui ayent la qualité du chyle, je veux dire le laitage, les œufs, les bouillons légers, les gelées, le ris, l'orge, le froment, la volaille, les viandes blanches de jeunes quadrupedes bien nourris. Mais il faut détremper ces alimens en buvant une ſuffiſante quantité d'eau ou autre boiſſon légere, afin qu'ils digérent plus facilement. J'ai coutume de preſcrire aux perſonnes maigres le julep ſuivant.

Gelée ſimple de corne de Cerf, de celle de pieds de veau, de la moelle du ſagou cuite, de la crême, du vin blanc le plus délicat, de chaque une demi-livre; crême de ſix piſtaches & de ſix amandes broyées dans un mortier. Canelle ou bayes de myrthe autant qu'il en faut pour en rendre le goût agréable. Mêlez toutes ces drogues & faites-les cuire en les mêlant continuellement pour ne faire qu'un même corps de boiſſon.

Au reſte quand même on digereroit facilement, il ne faudroit pas manger à l'excès, il faut prendre peu à peu des

alimens & souvent, & quand on a faim. Si on joint un peu d'exercice, le corps en deviendra plus léger, sans être cependant robuste, mais il deviendra charnu. Alors les fibres acquéreront plus de fermeté en prenant des alimens plus solides & plus forts & en faisant des exercices plus considérables. Mais tout cela ne doit se faire que peu à peu & par dégrés; la raison doit nous servir de guide. Il n'y a que les alimens bien digérés qui nourrissent. Il croît tous les ans aux plantes une nouvelle écorce, qui est molle, lâche & qui durcit avec le tems. Un habile Maréchal traite de la même maniere un cheval maigre : il rétablira dans son embonpoint une haridelle maigre & poussive & en fera un cheval alerte, gai & vif, & cela en moins de tems qu'il ne faudroit à un médecin habile pour rendre ce bon office à son semblable.

Il est vrai que dans les bêtes les humeurs ne sont pas si corrompues & il n'y a point tant de relâchement dans les solides que dans les hommes livrés à la gourmandise.

§. 4. Les nourrices & les meres tombent dans la même faute. Les tranchées, les coliques, les diarrhées, les du-

retés de ventre, les ſuffocations, les vents & les maladies convulſives qui affligent la plûpart des enfans, ne viennent que de ce que les nourrices & les meres chargent ces eſtomacs délicats d'une trop grande quantité de nourriture. Car d'où proviennent les évacuations glaireuſes griſes, pleines de chyle, noirâtres, bilieuſes qu'on voit dans les petits enfans; d'où vient le bruit qui ſe fait dans les boyaux? les tranchées & les vents? ſi non des crudités cauſées par trop de nourriture. Cela eſt ſi vrai, qu'on guérit ces maladies par des poudres de coquillages, qui abſorbent les ſucs acides du ventricule & des inteſtins, par des clyſteres, par des cauteres, par des véſicatoires qui font ſortir les humeurs crues & abondantes; par la rhubarbe qui évacue & corrobore les inteſtins; & enfin par une quantité médiocre d'alimens faciles à digérer. C'eſt de cette maniere que des animaux deſtitués même de raiſon élevent leur petits à qui ils n'en donnent que la quantité néceſſaire. Il ſeroit avantageux que les hommes imitaſſent leur exemple. Ils ne feroient point périr leurs enfans par trop de ſoin & par un zéle criminel.

§. 5. J'ai souvent entendu des personnes délicates & sédentaires, des gens de lettres se plaindre de douleur de tête, de nausées, de tranchées, de coliques, de vents, d'abbatement d'esprit, qui se piquoient cependant d'être fort modérés dans le boire & dans le manger. Mais après une recherche exacte, je me suis apperçu qu'ils avoient toujours un cours de ventre, preuve évidente qu'ils avoient pris plus d'alimens qu'ils ne pouvoient digérer. Car c'est une vérité constante que ceux, qui ne font point d'excès, sont constipés, ou du moins ont leurs excremens d'une consistance médiocre.

Il n'y a rien de plus ridicule que de voir des hypocondriaques, des personnes hystériques & délicates se plaindre continuellement, & se farcir d'alimens succulens, de boissons fortes, même d'eaux cordiales, croyant qu'elles sont toujours prêtes à s'évanouir, mais elles ne font qu'augmenter leurs maux, en voulant les guérir. Il est vrai qu'il peut arriver qu'un chyle nouveau provenant d'alimens nourrissans & mêlés avec les humeurs âcres de l'estomac & des intestins, peut corriger & émousser leur âcreté, fomenter tellement le corps

par sa chaleur, que la circulation se fasse plus vîte, donner quelque relâche aux douleurs, & arrêter les vapeurs malfaisantes du ventricule, qui pourroient attaquer la tête & l'origine des nerfs du cerveau; car cette partie du corps se ressent des affections du ventricule non-seulement par la multitude des nerfs qui s'y répendent, mais encore par les vapeurs subtiles que l'abdomen rempli d'humeurs fermentées & puantes, exhale par le milieu du poumon & par les os de la base du crane. On s'en apperçoit par la puanteur de la bouche & par la mauvaise haleine. Mais quand l'estomac est plein d'alimens ou de vents, le cerveau est inondé d'une quantité de sang qui le remplit & le distend considérablement.

Ceux qui connoissent la nature subtile & incomprehensible des exhalaisons qui viennent de la fermentation & de la corruption surtout des corps des animaux, sont persuadés des impressions que font les vapeurs sur le cerveau & sur les nerfs. Mais un reméde qu'on ne prend qu'une fois, ne fait qu'augmenter le mal dans la suite. Car comme les choses douces & pures qu'on jette dans un cloaque, n'en font qu'au-

gmenter la puanteur par la corruption qu'elles contractent, de même il arrive au ventricule & aux inteſtins remplis d'humeurs impures d'infecter les alimens qu'ils avoient reçus ſains & ſalubres; ainſi ce moyen ne pouvant pas réuſſir pour la ſanté, il faut en chercher un autre; c'eſt de nettoyer ce cloaque & empêcher qu'il y entre la moindre ordure; on ſent que je veux dire qu'il faut vuider l'eſtomac par un vomitif, & les inteſtins par un purgatif, & ne prendre dans la ſuite aucun aliment impur. Ceci demande un peu de peine & de force d'eſprit, mais on ſera bien dédommagé par la douceur & la tranquillité de la vie & par l'éloignement des maladies, qui ne reconnoiſſent d'autre cauſe qu'une pareſſe & une nonchalence criminelle, puiſqu'elles n'attaquent que ceux qui ſe laiſſent dominer par la gourmandiſe.

§. 6. Ceux qui ne mangent modérement qu'une fois par jour de la viande, vont une fois régulierement à la ſelle. Et généralement parlant, ceux qui y vont plus ſouvent, ont fait quelque excès.

Ceux qui veulent ſe guérir de quelque indiſpoſition de nerf ou de quel-

ques maladies chroniques, doivent vivre ſobrement; c'eſt pourquoi ils pourroient n'aller qu'une fois à la ſelle en deux jours; peut-être ſeront-ils conſtipés, car ſi le ventre coule, ils tachent en vain de reſſerrer les fibres relâchées du corps & de les affermir; car la cure doit commencer par où le mal a pris racine; & l'étendre par tout le reſte du corps, comme un cordier commence à corder par un bout & continue par dégrés juſqu'à l'autre. Les médicamens peuvent aiſement atteindre le ventricule & les inteſtins, mais les autres parties ſont d'un accès plus long & plus difficile; & comme le relâchement, la foibleſſe & le manque de tenſion dans les fibres eſt l'origine de tous les déſordres qui arrivent aux parties nerveuſes, il n'y a de remédes que ceux qui reſſerrent, & qui affermiſſent ces parties qui puiſſent les guérir; ce qu'ils feront plus aiſément à l'eſtomac & aux inteſtins comme les parties les plus proches & ſur leſquelles ils opérent ſur le champ. En un mot celui qui n'ayant pas corroboré l'eſtomac ni les inteſtins, voudra guérir les maladies des nerfs, fera comme un joueur de violon qui pour tirer plus de ſon

d'un inftrument, feroit tremper cordes dans l'eau.

§. 7. J'ai remarqué qu'en ceux qui vont une fois régulierement à la felle en 24 heures, les excremens ne paffent que le 3e jour après les alimens pris; & qu'ainfi dans ceux qui n'y vont qu'une fois en deux jours, ils ne fe rendent que le fixiéme jour. Je parle ici des perfonnes délicates, ne perdant pas de vue le deffein de l'ouvrage que j'ai entrepris. Car dans les perfonnes vigoureufes qui vont à la felle plus fouvent, les excremens paffent ordinairement le fecond jour après les alimens pris, & même plutôt. On peut en faire l'experience en avalant une amande ou autre chofe femblable, qui paffe fans fe digérer, mais fans caufer d'irritation. La raifon en eft qu'une petite quantité d'alimens demeure plus long-tems aux orifices des vaiffeaux lactés, parce que leur poids plus petit preffe moins les inteftins. C'eft pourquoi ils les retiennent plus étroitement & ne les lâchent qu'après les avoir entierement fait digerer & les avoir dépouillés de leur fuc. Ce qui fait que ces gens-là font conftipés.

Au contraire dans ceux qui font des

excès, les alimens passent vîte sans être privés de leur suc. C'est pourquoi ils ont toujours leur ventre lâche, preuve certaine de leur intempérance. J'ai remarqué dans les personnes tempérées & qui ne mangent de la viande qu'une fois le jour, que lorsqu'elles ont fait un repas trop abondant, leur santé a été également bonne les deux jours suivans, mais que le troisiéme jour, tems de l'évacuation de ce repas, elles se sont trouvé tourmentées de vents, de brouillard sur les yeux, de pésanteur de tête, de colique & de rhumatisme, d'où l'on peut conclure.

1°. Que les alimens reduits en chyle & en sang passent par les plus petits vaisseaux du corps & sortent sous la figure d'exhalaisons par la transpiration dans le même espace de tems que les récremens mettent à sortir par les intestins.

2°. Que nous pouvons par là juger de la vérité d'un Aphorisme reçu en Médecine : *que le défaut de la premiere coction ne se corrige jamais dans les suivantes*, excepté dans le cas dont nous parlerons dans l'article suivant. Car les alimens mal digerés sont plus pernicieux en passant par la transpiration, que quand ils sont dans l'estomac.

3°. Que le vulgaire se trompe, quand il attribue les douleurs ou le soulagement qu'on ressent au dernier repas qu'on a fait ou au dernier reméde qu'on a pris. Ceux par exemple, qui sont tourmentés de la colique, doivent prendre pendant deux ou trois jours des alimens tendres & faciles à digerer & n'attendre du soulagement qu'après deux ou trois jours, tems que les recremens doivent passer par les selles.

§. 8. Il y a des alimens qui, bien que pesans & nuisibles à l'estomac & aux intestins dans la premiere digestion, peuvent être bons & profitables dans les suivantes. Il peut arriver, par exemple, que le laitage, le fromage, les œufs, les legumes surchargent l'estomac & engendrent des vents dans ceux surtout qui ont coutume de se nourrir de viande; mais il est aisé d'y remédier en buvant de l'eau. Ces alimens n'ayant pas leurs parties fortement unies, ou n'abondant pas en sel urineux, quand ils sont bien détrempés dans un fluide aqueux & divisés dans des parties très-déliées, ils seront en état de passer par les plus petits vaisseaux, cederont à la moindre force de l'estomac, fourniront un chyle fluide & doux, qui

dompté par la seconde coction, deviendra louable & salutaire sans engendrer aucune maladie chronique; & les vents qui en viendront, n'étant point armés de ces sels âcres que contiennent les viandes & les liqueurs spiritueuses, ne nuiront pas plus au corps, que l'air que nous respirons.

§. 9. La seconde évacuation se fait par les urines. Quoiqu'on n'y fasse pas beaucoup d'attention, néanmoins ses qualités, sa quantité & la maniere dont elle se fait, peuvent servir à connoître l'état de la santé & la proportion des alimens qu'on doit prendre.

L'urine qui a une couleur de citron, dont le sédiment léger paroît depuis le milieu jusqu'au fond d'un vaisseau de figure conique, est très-bonne & désigne une digestion bien faite & sans crudités. Telle est l'urine de ceux qui jouissent d'une bonne santé pour prix de leur tempérance & d'un exercice modéré.

Ceux au contraire qui mangent davantage, rendent une quantité d'urine pâle, claire & douce, marque infaillible d'une transpiration supprimée, d'un chyle trop épais qui n'est point élaboré dans les secondes coctions, & qui restant dans les petits vaisseaux produit des sé-

cretions imparfaites d'un ſel urineux, dont les parties trop unies & trop épaiſſes, ſont attachées au ſang, ou reſtées dans les interſtices des ſolides. Ce déſordre de l'œconomie animale eſt ſuivi de l'abbattement de l'eſprit, de friſſons aux extrêmités, de douleurs vagues de rhumatiſme, de maux de tête, de colique & de tranchées. Pour arrêter cet écoulement d'urine, il faut prendre en ſe mettant au lit une poudre compoſée, d'yeux d'écreviſſes, de confection alkermès, ou du cordial du Chevalier Railegh, ou beaucoup de vin blanc bien trempé & mêlé avec du petit lait chaud, dans la vue de rétablir la tranſpiration, (on l'appelle Poſſeta) mais pour prévenir les ſuites fâcheuſes qui en pourroient arriver, il faut qu'ils mangent moins & qu'il prennent de l'exercice.

§. 10. Il ne ſera pas mal à propos de faire ici attention à la différence qu'il y a entre les urines des hypocondriaques & des hyſteriques, & celles des perſonnes attaquées de diabetès. Ce nom épouvante ordinairement les eſprits foibles. Ces deux ſortes d'urines ont la même apparence à la premiere vûe, elles ſont privées les unes & les autres

de leurs esprits. Mais les malades attaqués de la diabetès ont une soif continuelle & un pouls fréquent & foible; les urines sont douces & miellées; elles coulent plus long tems & en plus grande abondance, tellement que le malade succombe en peu de jours, accablé de foiblesse. Dans les hypocodriaques & les hystériques la soif n'est que très-légere, quelquefois même il n'y en a point du tout, & jamais le pouls n'est vif, mais plutôt trop lent & trop bas, & cet écoulement s'arrête un peu de tems de lui-même, ou en prenant quelque reméde diaphorétique. Enfin ceux-ci ont froid aux extrêmités, ce qui n'arrive point aux autres.

§. 11. La petite peau mince & bleuâtre ou de différente couleur qui ressemble à de l'huile ou à de la graisse, & qui nage quelquefois sur l'urine des scorbutiques ou des cacochymes, n'est autre chose que des sels assemblés & si serrés les uns contre les autres, qu'ils peuvent aisément faire un corps, de même que la peau d'une lessive dont on veut faire chrystaliser les sels fixes en les mettant dans un lieu frais.

Il y en a qui s'épouvantent en voyant leur urine trouble & remplie d'un sé-

diment de couleur de brique; quoique cela dénote que le ſang eſt chargé de ſel épais & de crudités, il vaut cependant mieux qu'ils paſſent par les urines que de reſter dans la maſſe des humeurs; quand l'urine paroît enſuite claire & lympide, elle met le malade hors de danger de pluſieurs maladies qui ſeroient ſurvenues. Sanctorius avertit, & l'expérience confirme, que cet écoulement d'urine arrive à la plûpart des hommes tous les mois, comme l'écoulement périodique des femmes.

Ceux qui rendent peu d'urine, mais qui eſt épaiſſe, trouble & de couleur de flamme, ont un ſang allumé par des boiſſons ſpiritueuſes ou par des viandes trop ſalées; c'eſt pourquoi ils doivent faire maigre & boire du vin bien trempé, s'ils veulent éviter des maladies aiguës & dangereuſes.

L'eſpece la plus mauvaiſe de toutes les urines, eſt celle qui eſt ferrugineuſe, d'un brun obſcur, qui vient en petite quantité & ſans ſédiment. Ces urines dans les maladies aiguës marquent une crudité inſupportable, une grande inflammation qui tend à la putréfaction, une nature languiſſante & prête à ſuccomber. Mais dans les perſonnes qui

n'ont aucune indiſpoſition viſible, elle dénote une débilité preſque totale de la faculté concoctrice, une cohéſion inſéparable des parties du ſang, des crudités répandues par tout, une foibleſſe dans toutes les fonctions animales. Mais lorſque les choſes en ſont venues là, il faut avoir recours à un Médecin habile, dans lequel le malade doit mettre ſa confiance, ſes propres lumieres ne ſuffiſant pas, ſurtout ſi la maladie a été précédée de longues débauches.

Je ne dirai rien des urines brunes, lactées, ſanguinolentes, purulentes, chargées de ſable, de pellicules, de filamens, de débris de membranes; on ſçait qu'elles ſont des ſignes de calculs & de néphretique, ce qui eſt manifeſte par le ſable, par les filamens des vaiſſeaux déchirés, par le ſang qui en eſt ſorti, par le pus provenant d'ulceres.

§. 12. Il arrive une évacuation à certaines perſonnes délicates dont les fibres ſont molles & foibles & dont la plupart des Auteurs n'ont point parlé. Elle ſe fait par les ſelles & par les urines, & allarme beaucoup le malade. Il ſort avec les excrémens une matiere blanche, transparente plus ou moins épaiſſe & viſqueuſe comme de la ge-

lée, & avec les urines un ſédiment laiteux & gluant, aſſez ſemblable à de la crême ou à un pus louable ; je crois qu'on ſe trompe de l'attribuer à un ulcere des inteſtins ou des reins. La ſeule apprehenſion dans les eſprits foibles eſt capable de cauſer le mal qu'ils craignent. Je ſuis ſûr cependant qu'il n'y a rien de tout cela dans le cas que je propoſe. Une douleur aiguë & violente, des ſentimens d'ardeur, un pus de couleur différente dénotent la préſence d'un ulcere. Mais ici il n'y a que très-peu de douleur ou point du tout, aucune ardeur qui arrive aux hétiques & qui accompagne toujours un ulcere interieur, aucun mêlange de ſang ou de pus, qui découvre toujours le mal qu'il y a dans le corps, ni d'odeur puante qui dénote quelque corruption. Outre cela le cas que je rapporte, arrive aux perſonnes qui ne reſſentent point de chaleur, aux paralytiques, aux perſonnes foibles, dont le pouls eſt lent, & les fonctions animales languiſſantes ; enfin à celles qui ſont les moins ſujettes aux inflammations, preuves certaines que ces évacuations ne ſont pas les effets d'un ulcere.

L'excretion qui ſe fait par les ſelles, eſt une portion du chyle qui ne peut

parvenir jusques dans le sang à cause de l'embarras des veines lactées, c'est une grande quantité de matiere muqueuse que fournissent trop abondamment les glandes des intestins, ou qu'elles laissent échapper à la fois, quand elle s'y est amassée par quelque obstruction. Ces deux especes de matieres restées long-tems dans le canal intestinal, s'y épaissent par la chaleur & s'évacuent avec les matieres fécales. Cela arrive à peu près comme dans les rhumes : les liqueurs que le froid a condensées s'arrêtent d'abord dans les glandes de la bouche, du gosier & du larinx, & en sortent quand elles sont devenues visqueuses & épaisses.

Je crois de même que cette matiere laiteuse qui est au fond de l'urine dans le cas dont j'ai parlé, vient du relâchement des parties glanduleuses de la vessie & de l'urethre, d'où elle sort avec trop d'abondance.

On peut guérir ces maux de la même maniere que les autres maladies des nerfs, par un régime & une diéte convenable & par des remédes astringens & corrosifs.

§. 13. La transpiration insensible est la troisiéme évacuation que nous avons à considérer. La chaise que Sanctorius

a inventée (*a*) pour examiner la quantité de la transpiration, quelque ingenieuse qu'elle soit, est trop embarrassante & trop penible pour être d'usage dans la pratique & dans la vie ordinaire. Il est certain cependant que cette évacuation libre & entiere est aussi nécessaire à la santé qu'aucune autre, puisqu'elle est égale tout au moins en quantité aux deux évacuations dont nous avons parlé. Elle les surpasse de beaucoup dans les pays chauds & les égale dans les pays froids ou peu s'en faut. Si elle se supprime elle est la sour-

(*a*) Sanctorius s'appliqua pendant trente ans à considérer les démarches de la nature au sujet de la transpiration, afin de pouvoir réparer au juste la perte des humeurs dissipées par une quantité de nourriture convenable. Selon lui de huit livres de nourriture il s'en dissipe ordinairement par la transpiration environ cinq liv. Pour ne point se tromper dans la quantité de nourriture qu'il avoit à prendre, il se servoit d'une espéce de balance dans laquelle il se mettoit, c'étoit une chaise attachée à une des branches & suspendue en l'air environ à la hauteur d'un doigt. Elle étoit soutenue par un contre-poids qui la tenoit dans cet état, jusqu'à ce que Sanctorius eut pris la juste quantité de nourriture qui lui étoit nécessaire. Alors le poids du corps augmenté par les alimens, rompoit l'équilibre, & l'avertissoit de se retirer de table.

ce de plusieurs maladies aiguës & chroniques & elle accompagne presque toujours ces dernieres.

§. 14. Le Docteur Keil dans son livre qui a pour titre : *Statica Britannica* a fait voir d'une maniere démonstrative que prendre du froid n'est autre chose que recevoir par les pores une grande quantité d'air humide & de sel nitreux qui épaississent les humeurs, comme il paroît par le sang de ceux qui ont été saignés pendant qu'ils ont froid ; la transpiration alors ne se fait plus & les autres sécretions sont supprimées ; de là le trouble dans l'œconomie animale & la fiévre ; & si vous n'y apportez bientôt remède, il surviendra la Phthisie, la cachexie & plusieurs obstructions dans les visceres.

Ainsi ceux qui sont délicats & valétudinaires, doivent éviter soigneusement toutes les occasions de s'enrhumer. Mais s'ils ont cette maladie, il faut qu'ils y apportent un prompt reméde, avant que ce mal ait pris de trop profondes racines. Quand on en connoît la nature, il est aisé de connoître le reméde qui y convient ; il faut que le malade prenne en se mettant au lit un scrupule de poudre de pattes d'écrevisses, bu-

vant par dessus quelques verres d'une boisson légere tiéde comme celle que nous avons prescrite en parlant des urines claires & lympides, y ajoutant dix gouttes d'esprit de corne de cerf, dans la vûe d'exciter la transpiration. On peut le lendemain matin répéter la même chose & garder le lit, jusqu'à ce qu'on se sente soulagé ; cependant on doit prendre garde d'augmenter le mal en s'exposant au froid pendant la sueur, c'est pourquoi il ne faut pas se mettre à l'air, qu'on ne soit mieux vêtu qu'à l'ordinaire. On doit prendre des nourritures légeres pendant deux ou trois jours, comme de gruau, de poulets, de boissons tiéde ; en un mot il faut traiter le rhume comme on commence à traiter une petite fiévre. En suivant cette méthode on est ordinairement exempt de cracher & de tousser. Si néanmoins cela ne réussit pas, une demie once de gomme ammoniac qu'on dissoudra dans deux livres d'eau d'orge ; ou un peu de sucre crystallisé fondu dans l'huile d'amandes douces débarrassera plus facilement, plus surement & plus efficacement la trachée-artere que les baumes & les loochs ordinaires qui nuisent au ventricule, & qui empêchant la

digeſtion, cauſent des maux plus grands que ceux qu'on veut combattre.

§. 15. Le moyen le plus ſûr pour conſerver & faciliter la tranſpiration, eſt de ne point prendre plus de nourriture que l'eſtomac ne peut digerer, & que les réparations du corps ne demandent; de faire des exercices modérés, d'employer les bains froids & de ſe frotter avec des vergettes.

La contraction des tendons, l'agitation du corps dans le lit, le manque de repos, la peſanteur des membres, l'engourdiſſement & la laſſitude du matin, les baillemens, l'extenſion des membres, les rots acides, les tranchées, les coliques, l'abbattement d'eſprit ſont des marques d'une tranſpiration ſupprimée. Ainſi pour y remédier auſſi-tôt, il faut ſe purger doucement, vivre plus ſobrement & prendre plus d'exercices.

Sanctorius fait voir clairement qu'une grande partie des vents ne ſont autre choſe qu'un défaut de tranſpiration; le baillement & l'extenſion des membres ne ſont que des mouvemens convulſifs des muſcles, produits par l'irritation que cauſe la matiere de la tranſpiration ſupprimée. Ce mouvement ébranle cette matiere retenue & tend à l'évacuer,

On voit avec admiration la ſageſſe de la nature qui ſe ſert des mouvemens convulſifs de toute eſpéce pour ſe débarraſſer & pouſſer hors du corps les vapeurs nuiſibles, les humeurs corrompues & autres matieres pernicieuſes. Car la toux par les convulſions reciproques du diaphragme, des muſcles intercoſtaux & de ceux de la reſpiration, rejettent une pituite viſqueuſe & mordicante qui picote le larynx ou la trachée-artere. Le vomiſſement fait ſortir quelquefois des calculs des reins par les mouvemens convulſifs du diaphragme & des muſcles de l'abdomen. Ce ſont auſſi ceux des mêmes muſcles & de la matrice qui font ſortir le fœtus. L'éternument fait décharger les glandes du nez & débarraſſe les autres parties ſupérieures de certaines matieres qui ſont collées à leurs fibres. Le friſſonnement qui vient du froid ou d'une maladie, rend la tranſpiration libre. Le rire qui eſt l'exercice le plus ſalubre, évacue par les ſecouſſes qu'il donne à tout le train du corps toutes les molécules dont les fibriles étoient chargées, ou qui bouchoient les petits vaiſſeaux; enfin les contorſions & les convulſions des enfans & des adultes, ſurtout des

épileptiques, des hypocondriaques & des femmes hyſtériques, ſont des ſpaſmes violens ou des combats laborieux de tous les muſcles du corps, qui font effort pour ſe débarraſſer des exhalaiſons & des vapeurs âcres renfermées dans les cavités du corps.

§. 16. Il y a encore une autre eſpece d'évacuation qui arrive à ceux qui ont une foibleſſe de nerfs. C'eſt une humeur déliée qui découle des glandes de la bouche, de la gorge, de l'œſophage & même de l'eſtomac. Quelques-uns appellent cette évacuation un crachement nerveux ou ſcorbutique; elle eſt quelquefois auſſi abondante que la ſalivation excitée par le mercure, & fait craindre la conſomption dans certaines perſonnes délicates. Pour en ſçavoir la cauſe, il faut ſe rappeller que les paralytiques ſurtout avancés en âge, ont un pareil flux de bouche qui leur tombe enſuite ſur la poitrine. Cette ſalivation leur vient avec tant d'abondance, qu'ils n'ont point la liberté de parler, avant d'avoir craché & de s'être eſſuyé la bouche. Elle va quelquefois ſi loin dans les perſonnes infirmes, qu'au moindre ſujet de joye ou de triſteſſe elle paſſe par les yeux ſous la forme de larmes accom-

pagnées de ſoupirs & de ſanglots. Les fous & ceux qui ont l'eſprit foible, les hypochondriaques qui ſont toujours dans l'abbatement & dans la triſteſſe, la plupart de ceux qui ont les nerfs trop relâchés, ſont plus ou moins ſujets à l'écoulement de la ſalive, ſurtout après quelque bon repas.

Il eſt donc manifeſte que cette ſalivation vient des fibres trop relâchées. J'ai fait voir que la nourriture trop abondante ou indigeſte, produiſoit un chyle groſſier, viſqueux & gluant, dont les parties trop épaiſſes ne pouvoient entrer dans les veines lactées & reſtoient dans le canal inteſtinal. Ces parties fermentant & ſe corrompant cauſent des vents, des tranchées & des coliques; enfin ayant agacé les inteſtins par leur âcreté, comme font les purgatifs, elles ſe font un chemin par les ſelles. Pour l'autre portion du chyle elle paſſe dans les veines lactées & dans le ſang; comme fait auſſi celle des perſonnes infirmes, quoiqu'elle ſoit plus épaiſſe que celle des robuſtes, parce que les orifices de ces vaiſſeaux ſont plus larges dans les premiers. Comme elle ne peut ſe mêler intimément au ſang, ou être aſſez diviſée pour pénétrer dans les

arteres les plus fines & par les pores de la peau, elle est obligée de passer par les glandes salivaires qui sont plus larges, & destinées à séparer les parties glaireuses des humeurs. Aussi est-ce delà que vient ce flux abondant de salive: voici comment.

Lorsque que ceux qui ont les nerfs foibles, font des excès continuels dans leur régime, les glandes & les vaisseaux capillaires du corps se gonflent & s'obstruent. Ceux-ci pressent les nerfs voisins & les autres petits vaisseaux, arrêtent les vibrations des fibres & le mouvement des fluides, engourdissent les parties & causent une infinité de maladies. Les parties les plus suceptibles de tuméfaction sont les glandes destinées à filtrer des humeurs visqueuses, qui sont trop relâchées & trop ouvertes. C'est pourquoi Baglivi conseille de bien examiner l'état de la langue & de la bouche dans les maladies aiguës, pour connoître l'état de l'estomac & des intestins. Pour moi je crois qu'il est important dans une maladie chronique d'examiner les yeux & les glandes lacrymales; car non seulement la langueur des yeux & leur foiblesse sont d'un mauvais présage, mais encore, si la caron-

cule située au grand canthus, devient gonflée & dure, elle dénote un relâchement des fibres & une foiblesse des fonctions naturelles, occasionnées par un mauvais régime. L'expérience que j'en ai m'en assure, de quelque cause même que vienne ce gonflement; soit qu'on l'attribue à la glande lacrymale; soit aux autres parties qui environnent l'orbite, qui sont farcies d'une grande quantité d'humeurs, qui font faire saillie à l'œil & à la caroncule; soit enfin aux petites glandes de la caroncule que Morgagni a bien connues, qui font les mêmes fonctions & qui sont sujettes aux mêmes évenemens. C'est aussi à la pression que ces corps voisins font sur le nerf optique & sur les autres parties de l'œil, qu'il faut rapporter les éblouissemens, les moucherons, les atomes volans, les nuages, les taches qui paroissent aux yeux des personnes hypocondriaques & hystériques. Ainsi quand la glande lacrymale est gonflée & saillante, toutes les autres glandes dispersées dans les autres parties supérieures du corps & remplies d'humeurs visqueuses, sont aussi tumefiées par l'excès qu'on a fait dans la nourriture, à moins que les yeux n'ayent quelque maladie particuliere. C'est aussi

de l'embarras des glandes ſalivaires de la bouche, de la gorge & du goſier; de la preſſion qu'elles font ſur les nerfs voiſins, que viennent ces ſuffocations, ces étranglemens, ces actions importunes des fauſſes déglutitions dont ſe plaignent ſi ſouvent les hyſtériques. Outre cela, les crudités, les vents qui gonflent l'eſtomac, les inteſtins & l'abdomen, empêchent la reſpiration, en s'oppoſant aux contractions du diaphragme. C'eſt pourquoi toutes les parties de la poitrine étant en déſordre, les nerfs étant irrités & l'œſophage contracté & reſſerré, il ne ſe trouve point d'entrée à l'air ni de ſortie pour les vents; de ſorte que le miſerable malade eſt accablé de mille maux.

Je me ſuis un peu écarté pour faire voir à combien de troubles funeſtes expoſent les plus petits vaiſſeaux & ſurtout les glandes remplies d'humeurs viſqueuſes. Revenons maintenant à la ſalivation naturelle, à ce crachement de phlegme épais connu ſous le nom de toux nerveuſe, de toux convulſive des enfans. Cette évacuation n'eſt autre choſe qu'un effort que fait la nature pour débarraſſer les fibres de leur fardeau. Cet effort ſera une criſe ſalutaire,

si la prudence a part au traitement, &
affranchira non-seulement du paroxisme présent, mais il rétablira encore la circulation, la transpiration & le cours des esprits, en détruisant les obstacles; pourvu qu'il y ait cette gayeté, compagne perpétuelle de la santé.

Il y en a qui s'imaginent pouvoir remédier à cette salivation violente & à l'abbattement de l'esprit par des boissons spiritueuses & des cordiaux. Ces esprits ardens en bouchant les couloirs des glandes, empêchent l'évacuation qui devroit se faire, épaississent davantage la matiere renfermée, & distendent les canaux qui la contiennent. Ce qui augmente les incommodités & le danger.

D'autres se remplissant d'alimens trop nourrissans, croient la maladie guérie, parce qu'ils se sentent soulagés & plus forts par la présence d'un chyle doux & spiritueux. Ils ne s'apperçoivent point qu'il fournit une nouvelle source à la maladie, & que le reméde qu'ils viennent de prendre, deviendra pour eux un poison.

C'est inutilement qu'on employera des remédes, il faut abandonner le mal à la nature. On ne doit ni hâter ni ar-

ſeter cette évacuation critique. On doit cependant ſoutenir le corps par une nourriture légere & par des boiſſons rafraichiſſantes, le tout dans une quantité proportionnée aux forces de l'eſtomac. Enfin après avoir épuré la maſſe du ſang des crudités par le moyen des glandes, & avoir donné par là aux vents la liberté de ſortir, la ſalivation diminuera par dégrés & s'arrêtera d'elle-même à la fin. Sur le déclin, on donnera un vomitif léger, pour emporter les reſtes viſqueux de la pituite & faire ſortir les vents renfermés dans les interſtices des fibres; enſuite, un purgatif doux & ſtomacal pour nettoyer les inteſtins & les corroborer.

Ces remédes étant adminiſtrés ſelon cette méthode, le malade ſe trouvera bientôt délivré de toute ſorte de douleurs. La circulation & la tranſpiration ſeront rétablies, la tête ſera libre, la ſanté & la gayeté ſeront bientôt rétablies avec la tenſion des nerfs.

Je ne crois pas néanmoins devoir diſſimuler que, comme la nature épuiſée & affoiblie ſuccombe ſouvent à une criſe d'une maladie aigue ou chronique, une pareille ſalivation ne s'eſt terminée quelqueſois que par la mort du

malade, cela arrive de même à ceux qui étoient attaqués d'hydropiſie ou de diabetès. Car la maſſe du ſang étant entierement diſſoute, la partie rouge ſe réunit comme de la colle & la ſéreuſe dégénere en leſſive âcre. Cette diſpoſition ſcorbutique n'eſt point guériſſable & cette diſſolution ne reconnoît aucun art capable de la réformer.

CHAPITRE VI.

Des affections de l'ame ou des Passions.

§. 1. POur remplir l'ordre que je me ſuis propoſé de ſuivre, je paſſe aux affections de l'ame; non que je veuille donner un traité complet ſur cette matiere, mais je rapporterai ce qu'il y a de plus eſſentiel & ce qui peut faire voir que les paſſions peuvent faire plus de changement ſur la ſanté, ſoit pour prolonger la vie ou pour l'abreger, que l'on ne ſe l'imagine; & afin de m'expliquer avec toute la netteté poſſible, je poſerai quelques vérités qui ſerviront de fondement à ce que j'ai à dire.

§. 2. Chacun ſçait que l'Auteur de la nature a établi des loix dans le mouvement des corps, & dans les actions mutuelles des uns ſur les autres. On ne peut guères douter qu'il n'ait étendu ces loix juſques ſur les eſprits. Ainſi le commerce du corps & de l'ame, leurs actions mutuelles & les paſſions dépendent des loix que Dieu a déterminées. Cela ſe confirme par l'union intime que nous appercevons entre l'ame & le corps, au point que l'une ne ſçauroit être affectée ſans que l'autre ne s'en reſſente nous en ſommes convaincus par ce qui ſe paſſe dans nous, & par toutes nos actions qui s'accommodent aux loix générales des mouvemens des corps. Il eſt certain que ſi vous frappez un nerf, il ſe produit dans l'ame un ſentiment proportionné au mouvement qu'on vient d'exciter; & que la plûpart des penſées & des paſſions de l'ame, viennent à l'occaſion de quelque mouvement d'une partie du corps. Ainſi, au moyen de ces différents mouvemens, l'ame a commerce avec toutes les choſes externes ſoit corps ou eſprit; à peu près comme le Gouverneur d'une ville aſſiégée feroit entendre au Général qui va lever le ſiége, ſa penſée, à certains ſignes dont ils

seroient convenus entre eux ; ou comme une personne qui aura la clef d'un chiffre connu, explique une écriture qui sans cela seroit inintelligible.

§. 3. Or ce commerce de l'ame & du corps se fait principalement par le ministere des nerfs ; car l'ame a son siége dans le cerveau, qui donne naissance aux nerfs; c'est de là qu'ils partent pour aller se répandre par toutes les parties du corps en se divisant à l'infini. Imaginez-vous qu'un musicien est enfermé dans un grand instrument qui a double rang de cordes, dont un est externe & l'autre interne. Le musicien peut toucher les cordes en dedans, pendant que d'autres personnes pourroient les toucher en dehors. Les petites clefs internes qui tiennent les cordes, représentent les extrêmités des nerfs qui par les impressions qu'ils reçoivent, avertissent l'ame de ce qui se passe soit en dedans soit en dehors.

Ainsi dans toute sorte d'affections il faut toujours envisager deux choses ; la premiere, c'est l'impression que l'ame reçoit par quelque objet extérieur ; la seconde, c'est la réflexion de cette impression. Cette affection materielle qui résulte de l'affection de l'ame, la natu-

re & l'eſpéce d'impreſſion qu'elle reçoit, les changemens que ces impreſſions produiſent ſur la ſanté, feront les ſujets principaux de nos recherches.

§. 4. Quand nous avons comparé le corps organiſé à un inſtrument de muſique, nous n'avons pas prétendu que la comparaiſon fût entiere; mais elle donne du moins une idée de ce que je veux prouver. Conſiderez cette ſtructure admirable de nerfs qui ſortent du cerveau & de la moelle épineuſe, comme par autant de portes pour ſe diſtribuer dans toutes les parties du corps, formant une infinité de combinaiſons différentes. On voit des nerfs qui viennent de différens endroits, ſe réunir en un ſeul tronc, pour ſe diviſer derechef en pluſieurs ramifications; chacun de ces rameaux n'eſt point formé par les originaux, mais par des fibriles empruntées de chacun d'eux; de ſorte que, ſi les nerfs qui annonçent à l'ame l'état du corps & des choſes externes, ne tirent pas leur organe de tous les points du cerveau & de la moëlle de l'épine, ils doivent du moins leur naiſſance à une bonne partie de ces viſceres. Ainſi le moindre mouvement ſur un nerf, ſe fait ſentir à celui qui y a du rapport ou

qui eſt voiſin, & peut ſe communiquer & ſe communique même néceſſairement aux extrémites du ſyſtême nerveux.

Or les nerfs ſont montés à de certains tons de muſique, qui ne ſont pas les mêmes dans tous les corps; de ſorte que ceux qui ſont en mouvement, excitent des oſcillations dans ceux qui ſont à l'uniſſon, comme il arrive aux cordes des inſtrumens de muſique; c'eſt de ces oſcillations foibles & vives que dépend la force ou la longueur de la vie & qui font la joye ou la triſteſſe des animaux.

Ces réflexions doivent faire comprendre pourquoi les inſtrumens de muſique font naître de la gayeté aux mélancoliques, & comment ils rendent la fluidité aux humeurs viſqueuſes reſtées dans les rameaux les plus éloignés en les atténuant & les briſant par les ſecouſſes vives des fibrilles nerveuſes, & comment ces liqueurs cédent leur place à celles qui les pouſſent par derriere ſans faire obſtacle à la circulation. Mais ſi par des ſons trop forts & trop fréquens on produit dans les fibriles nerveuſes des vibrations trop violentes, ce qui ne peut leur arriver ſans quelque eſpéce de divulſion, on commence

par ressentir de la joye, ensuite la musique ennuie, l'on s'en dégoute & l'on s'attriste.

On trouve des Joueurs d'instrumens (*a*) qui ont l'art de produire des vibrations langoureuses dans les fibres vivement agitées ; l'on en trouve d'autres qui en excitent de si promptes & de si vives, qu'on entre dans des mouvemens affreux de colere & de fureur.

(*a*) Il est certain que les instrumens excitent des passions dans l'homme. David adoucissoit la fureur de Saül par les sons de sa harpe.

On sçait que les remédes qui soulagent le plus ceux qui sont mordus de la tarentule, sont de les faire danser à outrance cinq ou six heures de suite dans plusieurs jours, de leur faire entendre des symphonies qui leur plaisent le plus ; car toutes ne leur conviennent pas généralement. Les uns aiment le son du violon, les autres celui de la trompette, les autres celui du haut bois. Ces divertissemens & ces exercices violens font transpirer par les pores une partie du venin, & diminuent la cause morbifique. Il arrive à plusieurs de ces malades, qu'au bout de chaque année de la morsure, l'accès revient ; il faut alors leur faire recommencer la danse & la symphonie. Le malade après que l'accès est passé, revient comme d'un profond sommeil & ne se souvient de rien, pas même de la danse.

On ne ſera pas ſurpris que le trémouſſement des cordes de muſique ait tant de proprietés à exciter les mêmes vibrations dans les fibres nerveuſes des animaux qui ſont à l'uniſſon, ſi l'on ſçait qu'une grande voûte bien conſtruite tremblant dans toute ſon étendue, aux mouvemens des cordes qui répondent à ſon ton ou au ſon de la voix, cette voûte crévera & enlevera avec elle la maſſe la plus conſidérable, ſi l'on redouble ces mouvemens. On en trouve encore une autre preuve dans la voix qu'on marie avec les ſons des corps ſonores; car ſi on ſe met à l'uniſſon, par exemple, avec un verre, il s'y fera des trémouſſemens ſenſibles; & ſi l'on continue à forcer la voix, le verre caſſera. Revenons maintenant à la matiere que nous avons quittée.

§. 5. Les corps n'ont point d'action, ou s'ils paroiſſent en avoir, ce n'eſt que pour tranſmettre le mouvement qu'ils ont reçû d'ailleurs; il n'en eſt pas de même des Etres ſpirituels, ils ont un principe actif qui ſe muë & ſe détermine lui-même.; c'eſt par lui qu'ils ſe dirigent & ſe conduiſent, ſelon leurs penſées & les circonſtances externes; on eſt convaincu de cette vérité par le

mouvement des corps, qui ne vient pas d'eux, & qui se produit néanmoins tous les jours de nouveau. D'où peut donc venir ce mouvement, que par des esprits, il faudroit ignorer les principes de la vraie Philosophie pour n'en point convenir? Si quelqu'un veut s'éclaircir sur cette matiere qui regarde l'essence & la liberté de l'esprit, il peut consulter les Ouvrages de M. Clarck, je veux dire son commerce de lettre avec M. Leibnitz, & ses Remarques sur une Dissertation au sujet de la liberté de l'homme.

§. 6. Outre cela, il y a un principe de gravité ou d'attraction dans les corps, qui les porte les uns vers les autres, & pousse les plus petits corps vers le centre d'un corps plus considérable qu'ils environnent; il y a de même dans les esprits un principe analogue au premier, par lequel ils voudroient s'approcher les uns des autres & se réunir à leur auteur qui est leur centre & leur origine, comme les planettes sont portées par leur gravité à s'unir les unes aux autres en particulier, & toutes au soleil; c'est en cela que consiste la fermeté du lien du monde spirituel & materiel, que les Ecrivains sacrés appellent le *lien de la charité*.

Il eſt certain que ce principe eſt tiré du fonds de la nature des eſprits, ou il n'y auroit point de certitude dans l'analogie des corps & des eſprits; c'eſt cependant dans elle que conſiſte toute la connoiſſance que nous pouvons avoir de la nature, puiſque nous ne pouvons appercevoir que quelque portion de l'enchaînement total, ou que quelques parties ſéparées du grand ſyſtême de l'Univers; c'eſt des choſes viſibles que nous prenons connoiſſances des choſes inviſibles. Il ne faut pas croire que l'Auteur de la nature qui a créé des Etres intelligens pour les rendre heureux, les ait expoſés dépourvûs d'attraits pour les Etres qui les environnent, & ſans un penchant qui les entraîne vers la ſource & l'origine de leur faculté : nous l'éprouvons tous les jours dans nous-mêmes, ſi nous avons le malheur de tomber dans l'égarement, ſemblables à une aiguille aimantée, qui retenue trop long-tems dans une autre ſituation, ne ſe tourne plus vers les poles, nous ne pratiquons plus cette premiere vertu, mais il en reſte encore des veſtiges qui ne ſont point effacés : nous l'éprouvons encore dans certains ſentimens qui ſe font dans nous; tels ſont les remords

de conſcience, le deſir ardent d'une gloire immortelle, l'horreur de l'anéantiſſement, l'ardeur extrême pour la gloire & pour la réputation, le culte de Dieu. Ce ſont autant de reſtes de notre penchant naturel vers Dieu, & du deſir ineffaçable & imprimé dans nous, de nous unir éternellement à lui, comme étant notre repos & notre centre. Que ſignifie cette humanité, cette ſenſibilité que nous avons les uns pour les autres, cette vénération pour les honnêtes gens & même pour les Héros de l'antiquité? ce ſont les veſtiges de la charité ignée qui nous fait aimer les ames ſemblables à la nôtre, & qui ſe ſont diſtinguées par la vertu. Ces effets nous prouvent bien que ce principe exiſte dans nous; on en eſt perſuadé par l'analogie de la nature des autres choſes & par la conſidération de l'Eſſence divine; il n'en reſte pas non plus de doute dans l'eſprit de ceux qui croient les Saintes Ecritures. Ils n'ont qu'à conſulter Moyſe, *Deutéron. xxx.* *14.* ſur la Loi imprimée dans nos cœurs, & *S. Paul*, *Epiſt. 1. Cor. 13.* ſur la charité, dernier degré de la perfection humaine.

§. 7. On vient de voir le caractere de

la plus grande félicité & de la plus grande misere des esprits; car il est de leur nature d'être portés à se joindre à leur Créateur, & de n'avoir point de repos que dans leur union avec leur origine; plus cette union est intime, plus leur félicité est grande, mais aussi leur misere s'augmente à proportion qu'ils s'en éloignent; notre bonheur ou notre malheur dépendent donc de la bonté ou de malice de nos actions.

§. 8. Nous allons maintenant appliquer cette doctrine à l'usage de la vie humaine; nous enseignerons les moyens d'éviter les dangers où nos passions nous exposent, en y opposant la satisfaction qu'on ressent dans une conduite reglée, qui nous procure une vie douce agréable, longue & heureuse. Pour éclaircir la matiere autant qu'il est possible, nous admettrons les principales divisions qu'on a coutume de suivre en traitant des passions.

1°. L'homme est un composé d'ame & de corps, l'esprit & la matiere affectent ces deux substances; ainsi ces affections peuvent se diviser en spirituelles & en animales. Quiconque croira qu'il y a des esprits qui peuvent agir les uns sur les autres, sans le secours des organes

du corps, ne difconviendra pas qu'il y a des paffions purement fpirituelles produites par un efprit fur un autre efprit; tel étoit peut-être le raviffement de S. Paul au troifiéme Ciel, qui ne fçavoit s'il voyoit par les yeux de fon corps les chofes admirables qu'il appercevoit; tel étoit le commerce de Moyfe avec Dieu, qu'on dit qu'il a vû face à face; telles font auffi les infpirations divines. De plus, l'ame & le corps ont des impreffions en même-tems différentes, fouvent le corps fouffre, pendant que l'ame qui reffent ces impreffions jouit d'une douce tranquillité qui va quelquefois jufqu'à la joye. Ce n'eft pas les Chrétiens feuls qui conviennent de ces vérités, les Stoïciens mêmes ne font point partagés là-deffus, & appuyent fur ce fondement la plus grande partie de leur philofophie; ceux qui ne regardent point les bêtes comme des automates, avoueront qu'il y a des paffions dans les chofes les moins fpirituelles.

Le commerce qui régne entre l'ame & le corps, ne laiffe point douter de l'exiftence des paffions mixtes, qui affectent tantôt l'ame, & tantôt le corps;

il y a donc des passions (*a*) spirituelles & animales. J'entends par passions spirituelles toute sensation produite sur l'ame par les objets extérieurs ou matériels au moyen des organes du corps, ou spirituelles sans aucun moyen. J'entends par passion animale, la sensation produite dans le corps, par les esprits ou par les corps extérieurs; dans cette division le nom de passion s'étend plus loin que quand on l'employe pour signifier les affections de l'ame.

(*a*) Quand les humeurs du corps sont corrompues & que leurs particules sont trop épaisses, trop aigries, trop corrosives, dit *Cheyne*, *meth. de guer. t.* 1. *p* 264. elles peuvent exciter des frémissemens, des vibrations & des oscillations, sans harmonie, & dissonantes dans le cours des fonctions, dans le sommeil, dans les rêves; & quoique ces idées, ces sensations, ces sentimens soient déréglés, extravagans & sans ordre; le principe de la pensée & de nos déterminations ne laissent pas d'influer sur ces opérations intellectuelles; c'est-à-dire, qu'il ne laisse pas de raisonner avec justesse & de se déterminer avec jugement; mais comme le vice des organes en interrompt l'harmonie, il n'y a que la liaison de ces pensées & de ces raisonnemens, qui soient fausses & hors de bon sens.

2°. Comme les objets extérieurs peuvent être envisagés comme des biens ou des maux, les passions animales ou spirituelles considérées par rapport à eux, sont agréables ou douloureuses, ce qui en comprend toute l'étendue ; en ce sens toutes les passions peuvent se réduire en général à la joye & à la tristesse, leurs especes sont l'espérance & la crainte, l'amour & la haine, &c. Je ne veux pas entrer dans un détail plus particulier, mon dessein n'étant pas de m'étendre fort au long sur les passions, mais seulement de poser un fondement pour ce que j'ai à dire sur la santé.

3°. A considérer les passions par rapport à leur violence qui dure plus ou moins de tems, par rapport à leurs différens effets & aux désordres qu'elles causent ; on peut les diviser en aiguës & en chroniques, pour les mêmes raisons qu'on divise les maladies de cette maniere.

§. 9. Toutes les passions sont donc agréables ou douloureuses ; les agréables se rapportent à la joye, & les douloureuses à la tristesse : nous allons examiner la force qu'ont les passions à apporter du changement à la santé.

On a vû ci-dessus que le commerce

de l'ame & du corps se faisoit par le moyen des nerfs: or ces nerfs quand on se porte bien, conservent dans leurs vibrations & leurs trémoussemens une liberté & un mouvement proportionné à leur tension, comme cela arrive aux cordes des instrumens de musique; ce mouvement imprime dans l'ame un sentiment d'indolence ou de tranquillité, ou de gayeté, ou de penchant à la joye, qui est signe d'une bonne santé; ces nerfs agités doucement & agréablement font aussi appercevoir des sentimens de joye; mais si cette agitation augmente, les vibrations forcées devenant plus fréquentes que ne peut soutenir leur tension, il se fera des sensations douloureuses; c'est le corps & les nerfs agités qui font appercevoir à l'ame ces impressions, par le commerce réciproque qui est entr'eux; & comme parmi les corps la réaction est égale à l'action, cette égalité existe aussi entre l'ame & le corps. L'ame jouissant d'une douce tranquillité, excite dans les nerfs des vibrations convenables & harmoniques; ces vibrations établies ainsi par l'Auteur de la nature pour conserver les fonctions de l'œconomie animale dans leur intégrité, la santé se conserve

long-tems ; mais ſi l'ame reſſent une joye moderée, elle accélere un peu les vibrations ; il arrive de-là que les fonctions animales ſe font avec plus de vigueur & de vivacité ; cependant le mouvement des nerfs s'altere peu à peu, & la joye paſſe. Si cette joye eſt exceſſive & continuelle, ce mouvement s'altere plus promptement ; cette altération ſe communique au reſte des fibres du corps, & la vie devient d'autant plus courte que la joye a moins de meſure.

Si l'ame eſt accablée d'ennui ou de triſteſſe, elle frappe & reſſerre ſi violemment les nerfs, que leur dureté & leur criſpation troublent toute l'œconomie animale, épaiſſiſſent les humeurs, les arrêtent, retardent & quelquefois détruiſent la circulation du ſang.

§. 10. L'ame agit ſur le corps & le corps ſur l'ame, de ſorte que le mouvement de quelque partie du corps qui excite dans l'ame certaine paſſion, ſe fait ſentir auſſi ſur le corps de la part de l'ame agitée de la même paſſion ; au reſte, ſoit qu'on la doive à la penſée ſeule ou à quelque mouvement corporel, il eſt certain que cela ſe paſſe ainſi, fondé ſur le principe in-

contestable de l'action & de la réaction ; principe qui regarde égalemen les actions corporelles & spirituelles. C'est pourquoi la joye que l'ame ressent à l'occasion de quelque mouvement corporel, se communique au corps, toujours prête à passer & à repasser de l'une à l'autre ; il faut dire la même chose de la joye originaire de l'ame à l'égard du corps.

La tristesse qui dure long-tems ne doit sa durée qu'à la grande tension & à la rigidité des fibres qui se conservent long-tems dans cet état.

§. 11. Tout ce que nous avons dit jusqu'à présent, semble ne s'être fait que par le moyen du cœur qui est le principal instrument de la faculté vitale, auquel vient se rendre une grande quantité de nerfs, aussi-bien qu'aux parties voisines de ce muscle ; aussi tout le monde a mis le siége de la joye, de la tristesse & des autres passions dans le cœur.

Les forces du cœur s'augmentant par la joye de l'esprit, la circulation s'accélere, les humeurs se brisent, s'atténuent & sont en état de traverser les plus petits vaisseaux ; alors une chaleur douce & agréable se fait sentir par tous les visceres & produit une espece de

joyo

joye corporelle. Le corps à demi mort, s'anime dans toutes ſes parties, vit, prend des forces, a des ſenſations & de la gayeté; les membres ſe remuent au moindre ſignal de l'ame, & rien ne manque de tout ce qui peut ſe faire dans un homme vigoureux & ſain.

Au contraire, ſi la triſteſſe qui contracte & reſſerre les fibres nerveuſes, affoiblit le cœur, tout devient languiſſant & engourdi; & quand l'élaſticité vient à ſe détruire, quand les mouvemens vigoureux & réciproques, & les ſecouſſes qui en réſultent viennent à ceſſer, la vie eſt abandonnée à la foibleſſe des organes, qui n'ont preſque plus d'action & qui ſont hors d'état de continuer leurs fonctions. Le ſang accoutumé à être pouſſé avec violence par la force du cœur, a peine à paſſer dans l'artère qui eſt auſſi forte que le cœur & qui bat rapidement; ce qu'il eſt aiſé de voir par un pouls petit, fréquent & dur; alors les humeurs ne ſe trouvant pas aſſez briſées circulent lentement, & l'épaiſſiſſement qu'elles acquiérent les fait reſter dans les petits vaiſſeaux; delà les embarras, les obſtructions, la ceſſation des ſécrétions & des excrétions.

Or quand la sécrétion de la lymphe ne se fait pas, il survient une sécheresse partout le corps & une soif qui est assez ordinaire aux mélancholiques ; la soif & le manque d'appétit, viennent ordinairement de la suppression de la salive & du suc gastrique. La transpiration empêchée surcharge les fibres, qui alors n'ont plus de vibrations vives ; c'est pourquoi le corps s'appésantit, se meut difficilement & s'engourdit ; cette inaction n'est autre chose qu'un sentiment de lassitude interne, provenant des organes des fonctions vitales & des nerfs qui leur appartiennent ; c'est la trop grande contraction des nerfs qui produit le sentiment de lassitude & la rigidité des solides. La circulation empêchée dans les petits vaisseaux, fait, 1°. que le corps dont les entrailles avoient été pénétrées de joye, devient languissant, sur-tout dans les parties où la circulation est interceptée, & contracte une espece de tristesse corporelle ; °. Que le sang épais & visqueux poussé languissament par un poumon foible, y reste en plus grande quantité qu'il ne faut, d'autant plus que le diaphragme & les muscles intercostaux qui servent à la respiration, agissent plus foiblement

pour briser le sang & pour le pousser par le moyen de l'air; car ces muscles empruntent leurs mouvemens des nerfs précordiaux & ne sont pas les derniers à cesser d'agir: or le sang ainsi arrêté cause de tems en tems par sa quantité & sa pesanteur, une irritation à ces nerfs & à ces muscles pour faire une grande inspiration, ce qui produit avec l'expiration suivante un soupir ou un sanglot.

§. 12. On met encore au nombre des passions, certaines actions internes, comme l'amour & la haine, qui ne sont autre chose que des mouvemens simples & internes de la volonté, du desir & de la faculté active dont nous avons parlé; car quand il s'est présenté à l'entendement quelque idée de bien ou de mal, aussi-tôt l'esprit y réfléchit; si c'est du bien, il s'en approche & s'y arrête; mais il le rejette & le fuit, si c'est du mal. Ce discernement lui vient de l'idée générale du bien & du mal que la Nature lui a imprimée; c'est pourquoi nous respectons les honnêtes gens, quoiqu'éloignés de nous par le lieu & par le tems, & nous sommes frappés d'une infinité d'autres choses qui ne nous regardent pas; on n'apperçoit dans

le corps aucun effet remarquable de ces actions. En effet, quand nous considérons quelque bien ou quelque mal par rapport à nous, l'ame est frappée diversement, selon l'intérêt que nous y prenons; si c'est pour jouir de ce bien, nous ressentons une joye proportionnée à la grandeur de la possession.

C'est ici où l'espérance & la crainte doivent avoir place, leur nature mixte regarde en partie l'entendement, & en partie là faculté de l'ame, qui analogue au goût, est le siége du plaisir & de la douleur, de la joye & de la tristesse.

Or, en considérant un bien dont la possession est remplie d'obstacles, ou un mal qu'il faut promptement éviter, à la vue de tant de peines, la volonté s'échauffe & prend des mesures nécessaires pour y parvenir. L'ardeur de l'esprit pour le combat, est ce que nous appellons *colere*, c'est une passion qu'il faut absolument combattre, & comme pour cet effet l'ame se sert ordinairement de tous les membres du corps; elle les prépare dans sa colere à exécuter courageusement sa volonté, ce qui s'accomplit en tendant toutes les fibres & en accélérant le mouvement du sang;

c'eſt pourquoi il y a de la chaleur comme dans la fiévre.

Si la poſſeſſion future du bien ne dépend pas de nous, l'attente fait naître dans nous une anxieté: or l'anxieté eſt une conſtriction & un relâchement alternatif de nos entrailles, que la crainte & l'eſpérance produiſent tour à tour, joints à un mouvement commençant de la volonté, réprimé par la penſée que cela ne dépend pas de nous & qu'il ne nous en reſte que l'attente.

§. 13. Outre cela, je ne vois qu'une maniere dont l'ame affecte le corps; c'eſt une méditation profonde, ou ſi vous voulez, une ſpéculation, une contemplation. Dans cet acte de l'eſprit, il ſemble que les nerfs ne ſont point ſi fort tendus ou reſſerrés; qu'ils ſont retenus un peu de tems dans la même ſituation. L'œconomie animale eſt moins troublée, que la faculté vitale n'eſt empêchée ou plutôt délaiſſée. L'influence vitale de l'ame ſur le corps eſt en quelque façon ſuſpendue & interrompue, parce qu'étant occupée d'un autre côté, elle ne penſe pas à y ſurvenir. C'eſt pour cela que la contemplation aſſidue diminue les forces du corps, fait languir l'appétit, rend la

digeſtion foible, engendre des crudités, émouſſe la vivacité des ſens externes, répend la pâleur ſur le viſage, rend le corps maigre & langoureux, & la tête peſante ; parce que les vibrations des fibres & leurs ſecouſſes manquant, & le ſang porté en abondance à la tête n'en revenant point dans la même quantité, les vaiſſeaux de cette partie reſtent toujours trop pleins.

§. 14. Voilà les effets des réflexions profondes, cela regarde principalement les Gens de lettres ; mais ſuppoſons que quelqu'un ait l'eſprit occupé de bon gré ou malgré lui de quelque penſée, comme cela arrive aux Amans & à ceux qui ſont entraînés par quelques deſirs violens, qui ſont relevés par l'eſpérance, ou abattus par le déſeſpoir & la triſteſſe ; voyons ce qui s'en peut ſuivre.

Comme nous penſons au moyen des petites fibres du cerveau, je veux dire que comme toutes nos penſées ſont toujours accompagnées de quelque mouvement des nerfs terminés à leur origine dans le cerveau, il faut qu'une penſée ſouvent réitérée, réitere autant de fois le mouvement du nerf qui lui eſt attaché, cette fréquence produit l'ha-

bitude. L'idée distincte & claire d'une action se forme dans l'entendement, & les organes propres à produire cette action, répetent avec facilité ces mouvemens accoutumés au moindre signal de l'ame. Bien plus, les nerfs agités légerement par des chocs communs de mouvemens vitaux, se remettent aisément dans l'état où ils avoient coutume d'être si fréquemment : Voilà pourquoi une idée que la contemplation nous a rendue familiere, se présente d'elle-même à notre esprit, souvent à l'occasion d'un mouvement de quelque organe : Si à une pareille pensée il se joint une idée de joye, de tristesse, de colere, de fureur, ou de quelque autre passion ; la premiere ne revient point à l'esprit sans l'autre ; c'est pourquoi si quelqu'un a été trop long-tems dans une grande joye ou dans une grande tristesse,, s'il a été frappé d'amour, (*a*) ou de haine ou de colere ;

(*a*) On a nombre d'exemples de personnes malheureuses de la passion de l'amour, les uns sont devenus maniaques, les autres fols. Rondelet parle d'une fille de quinze ans, qui ayant épousé par force un homme qu'elle n'aimoit pas, devint cataleptique ; elle ne tomboit jamais dans cette affection, que quand elle pensoit à son mari ;

ces passions ne reparoîtront pas, sans l'idée de l'objet qui les a excitées. Comme ceux qui sont présens n'en connoissent point la cause, ils les regardent comme des insensés; on en a un grand nombre d'exemples à Londres dans l'Hôpital des fols. On y voit des personnes qui paroissent d'ailleurs de bon sens, & qui en les remettant sur la voie, tombent dans des transports de joye, de colere & de tristesse, & ainsi des autres passions qui les ont fortement affectés.

Il y a des personnes qui s'occupent si fort de certaines pensées, qu'ils passent des heures entieres & même des jours, les yeux immobiles & toujours fixes dans un même endroit, sans s'appercevoir de ceux avec qui ils sont, comme si toute autre idée étoit effacée de leur esprit du moins pour un tems, ou que quelque pensée ait chez eux un

ou qu'elle l'entendoit nommer, ou qu'elle l'approchoit.

Une paysanne tomboit dans des accidens horribles au seul mot d'époux & de mariage; elle souffroit là toutes les secousses d'une convulsion universelle, n'ayant pour toute voix que des soupirs & des sanglots, & étant privée de l'usage des sens, tant extérieurs qu'intérieurs.

privilége particulier pour occuper ſeule leur eſprit.

La ſuperſtition des Indiens nous fait connoître ce qui peut arriver à ceux qui gardent long-tems la même ſituation : les Faquirs des Indes ont coutume de tenir leurs bras élevés pendant pluſieurs années, ſans les changer de ſituation, ce qui fait qu'avec le tems ces membres ſe roidiſſent, ſans qu'ils puiſſent les plier.

§. 15. Nous avons diviſé les paſſions en aiguës & en chroniques. Les paſſions aiguës, c'eſt-à-dire, qui ſont grandes & ſubites, produiſent des maladies de même eſpece; car les humeurs ne cédant pas d'abord à l'impétuoſité imprévue des oſcillations ſubites des fibres, circulant avec plus de rapidité, & augmentant de plus en plus leur mouvement, elles s'embarraſſent & s'arrêtent tout d'un coup, & cauſent la mort; mais quand les choſes ſe paſſeroient avec moins de danger, il s'en ſuivroit toujours un grand trouble dans l'œconomie animale, qui expoſeroit à une mort ſubite.

Si on évite ce danger, la machine maltraitée contractera des fentes qu'il ne ſera pas aiſé de rétablir dans la ſui-

te. Toutes ces choſes produiront d'autant plus aiſément une triſteſſe ſubite, que les fibres de tout le corps, les nerfs ſur-tout qui ſont diſtribués dans les inteſtins, & les inteſtins mêmes ſont plus étroitement reſſerrés; nous en avons des exemples dans ceux qui ont peur. Les uns tremblent, les autres ſont immobiles, les autres lâchent les excrémens malgré eux, la peau de la tête devient roide & les cheveux ſe dreſſent; quelquefois les poils ſont ſi fort ſerrés par la contraction de la peau, qu'ils ſont privés ſubitement de nourriture, & que la plûpart de leurs fibres ſemblent les étrangler à leur entrée; de ſorte que quand ils ſont deſſéchés, ils deviennent blancs. On aſſure que cela eſt arrivé à pluſieurs dans une nuit par la peur; ce changement ſe voit journellement dans les vieillards.

Les effets d'une joye ſubite & extraordinaire ne ſont pas différens, puiſqu'ils ont les mêmes cauſes. Si on peut dire ces choſes de la véritable joye, on eſt auſſi porté à croire que la joye qui eſt accompagnée de la crainte de la perte d'un bien qu'on poſſede ou qu'on va poſſéder, ou qui eſt pleine d'inquiétude ou de colere, peut être la

ſource de maladies aiguës, du moins d'une petite fiévre; car l'inquiétude & la colere ſont des fiévres momentanées. Si l'inquiétude devient exceſſive, ſi la colere eſt violente, les ſuites ne ſont pas moindres que les accidens de la fiévre, puiſque ces paſſions expoſent à tous les dangers que la chaleur du ſang, ſon cours rapide & l'exceſſive tenſion des vaiſſeaux font naître, il n'y en a point de plus marquée que la phrénéſie qu'excite la colere, & qui eſt une eſpece de fiévre chaude. Ceux qui en ſont tranſportés, ont le viſage rouge & pâle; & ce changement ſucceſſif de couleur n'arrive que parce qu'ils méditent quelque action dangereuſe, quand une triſte image du danger glace leurs entrailles & altere le cours de l'humeur vitale, il paroît à l'eſprit une idée aimable du bien qui ajoute de nouvelles forces & fait exécuter l'entrepriſe.

§. 16. Les paſſions chroniques ſont des eſpeces de maladies longues & quelquefois douces, car on ne s'apperçoit guère des effets de celles qui ſont légeres & de peu de durée.

Ce que nous avons dit ci-deſſus peut ſervir à faire connoître comment la triſteſſe abbat tellement le corps, que

si l'on ne connoissoit pas le malade, on diroit qu'il renferme des semences de maladies chroniques, prêtes à paroître.

La joye assidue & excessive qui vient de différentes sources, a des effets semblables, qu'il n'est pas si aisé de comprendre; c'est pourquoi il est à propos de s'y arrêter davantage.

Nous avons fait voir que dans une joye moderée, les fibres du corps avoient des vibrations convenables & propres à aider la faculté vitale, & à conserver la vie & la santé; mais dans une joye plus grande, qui presque toujours est suivie de tristesse, les vibrations s'étendent plus loin; telles sont celles des cordes d'un instrument de musique qu'on a pincées fortement & qui sont plus étendues; je n'entends parler que des plus petites fibres du corps.

Ces fibriles qui forment les parois des vaisseaux, étant divisées plus qu'il ne faut, il se fera entre chaque paire de ces fibriles beaucoup d'interstices, qui s'ouvriront & se fermeront tour à tour à chaque vibration, il faut alors que dans l'abondance des liqueurs il passe par ces petites ouvertures ce qu'il y a de plus fin & de plus subtil. De ce nombre est non-seulement la matiere

de la transpiration qui s'évacue dans une joye & par un exercice médiocre, mais encore la liqueur qui est nécessaire à humecter les fibres des nerfs & à conserver leur mobilité & leur élasticité, & le suc nourricier qui répare la déperdition qui se fait par le mouvement vital & par l'action des fibres; car chacun sçait que notre corps ne se nourrit point de sang rouge, mais d'une liqueur blanchâtre & subtile émanée du sang. Ainsi le changement qui se fait dans le contact des fibres les empêchant de revenir à leur premier état, elles se relâchent, s'affoiblissent & manquent de la force élastique & de l'humeur nécessaire à leur conservation : état fâcheux qui cause toute sorte de maladies chroniques.

§. 17. On peut mettre au nombre des affections chroniques une espece de mélancholie qu'on appelle *Religieuse* ; c'est l'effet de quelque infortune ou désespoir, ou du mépris des plaisirs du monde & du desir ardent des choses célestes, cela regarde la Religion. Ce n'est qu'une pure maladie du corps, produite par des sucs visqueux & des fibres relâchées; ceux qui sont attaqués de cette mélancholie, ne méritent pas le nom

de pieux, ils ignorent les choſes divines & ne connoiſſent point les préceptes de la Religion ; ils ne ſçavent où ſe tourner, ils ſont incertains, opiniâtres, ſuperſtitieux & craintifs, & ſont ſouvent réduits au dernier déſeſpoir.

§. 18. Nous avons dit que l'ame avoit ſon ſiége dans le *ſenſorium commune*, comme un Muſicien a un clavier, qui eſt comparé au principe des nerfs. Les cordes de l'inſtrument tiennent lieu des cordons nerveux ; ſi elles ſont tendues dans une certaine juſteſſe & dans une juſte proportion, tout ſe paſſe dans l'animal avec ordre & conformément aux loix naturelles ; mais ſi les cordes n'ont point leur tenſion ordinaire, ſi elles ſont relâchées, diſcordantes ou briſées, tout ſera en déſordre & ſans harmonie ; d'où l'on voit combien les paſſions ont de force pour mettre le trouble dans toute l'œconomie animale. C'eſt pourquoi les perſonnes valétudinaires & ceux qui menent une vie ſédentaire, ou qui s'abandonnent à la contemplation, doivent éviter l'excès des paſſions, comme ils éviteront l'excès des viandes de haut goût, ou des liqueurs ſpiritueuſes, s'ils veulent conſerver leur corps, leur eſprit & leur entendement

en bon état. Comme les passions fortes & subites sont plus dangereuses que celles qui sont lentes, quoique durables, on doit éviter avec plus de soin les premieres que les dernieres.

§. 19. Mais pour connoître ce que peuvent les passions sur les différens tempéramens, il faut faire attention à ce qui suit.

Ceux dont les fibres sont minces, actives & élastiques, ont des sensations vives, parce qu'à la moindre petite impulsion, leurs nerfs sont vivement ébranlés, tels sont ceux qui sont pleins d'imagination, comme sont les Poëtes, c'est pour cette raison que les hommes qui ont l'imagination vive, sont ordinairement adonnés aux plaisirs sensuels, parce que les objets font sur eux une impression plus délicate, & une sensation plus vive que sur les autres; mais s'il leur arrive de vivre longtems, ils payent cherement sur le déclin de l'âge les plaisirs qu'ils ont goûté dans leur jeunesse.

Ceux dont les fibres sont roides & peu mobiles, mais entieres & saines, ont des sensations moins aiguës & moins vives, ils ont l'esprit moins subtil, parce qu'il faut une plus grande

force pour mettre en mouvement des fibres un peu roides & peu propres aux oscillations, mais ils sont bien dédommagés du côté du jugement. Ils sont capables d'une longue application & ne sont point fatigués par l'étude ; c'est pourquoi ils sont très propres aux mathématiques. Au reste, ils sont moins sujets aux passions aiguës qu'aux chroniques qui les font périr insensiblement.

Ceux enfin dont les fibres sont épaisses, dures & sans élasticité, dont les nerfs, organes des sens & de l'entendement sont devenus roides par le défaut d'exercice, n'ont presque point de passion ; mais ils sont ordinairement robustes & rarement sujets aux maladies de l'esprit ; ils passent presque toute leur vie sans incommodité ; tels sont les Artisans, une partie des fols & des personnes qui vivent dans l'indolence.

J'ai dit que les nerfs qui servoient aux opérations de l'esprit, se roidissoient & s'engourdissoient par l'inaction & par la même situation ; puisque ces accidens arrivent aux membres & aux autres parties du corps, pourquoi les nerfs en seroient-ils exempts ? car comme les membres se remuent & agis-

ſent plus facilement après avoir fait quelque exercice, il faut que la même choſe arrive aux nerfs. Nous nous appercevons tous les jours que les facultés de l'ame ſe perfectionnent par un exercice continuel; c'eſt par l'uſage que la mémoire augmente, que l'eſprit ſe forme & que le jugement brille. La plûpart des progrès ſont dûs à leurs organes; mais ſi ces organes ſont alterés par une vie déréglée, par le mauvais état des ſucs, par quelque accident externe ou par une mauvaiſe conformation, il faudra avoir recours aux Médecins ou aux Chirurgiens. Comme donc les facultés de l'ame & la facilité des organes augmentent par nos ſoins, ſur-tout par une vie temperée & par l'exercice du corps & de l'eſprit; la même maniere de vivre qui donne de la ſanté au corps & de la force à l'eſprit, ôte aux paſſions violentes tout ce qui peut les fomenter du côté du corps, & détruit leur violence,

§. 20. Mais ſi par lâcheté ou par foibleſſe d'eſprit les paſſions prenoient des forces, nous ne réſiſterions pas à leur violence, & nous ſubirions un honteux eſclavage. Alors nous n'avons plus rien à eſperer du côté de la Médecine, ni

de la raiſon, il n'y a que celui *qui tient dans ſes mains le cœur des hommes, qui les manie, comme un Potier fait l'argile, qui appaiſe la tourmente des mers & calme les tempêtes de l'air, qui puiſſe calmer ces ouragans* tumultueux qui oppriment l'eſprit. Sans un pareil miracle, il faut que ce corps qui eſt la moindre partie de l'homme périſſe miſérablement dans ce déplorable état ; je ne ſçai point d'autre remede pour détruire les paſſions, que l'amour de Dieu. Ce moyen tout paradoxe qu'il paroîtra au vulgaire, eſt néanmoins bien raiſonnable, & je ſuis en état de faire voir que rien n'eſt plus capable de contribuer à la ſanté & d'appaiſer les troubles de l'œconomie animale.

§. 21. J'ai fait voir plus haut que la charité ou l'amour divin étoit analogue à l'attraction mutuelle des corps, car ce n'eſt autre choſe qu'une inclination, ou un penchant donné à tous les eſprits par le Créateur. Ce penchant les porte à s'unir à des objets dignes d'être aimés, je veux dire, à Dieu & à d'autres eſprits purs ; & ils s'uniroient en effet, s'il ne ſe rencontroit point d'obſtacle à leur union. Ce principe dans l'homme tombé, eſt comme enterré

ſous ſa ruine & ſe trouve combattu par les créatures qui nous environnent & qui nous attirent; mais il ſe fait aſſez ſentir pour faire appercevoir qu'il n'eſt point entierement détruit, mais qu'il peut ſe réveiller & avoir dans la ſuite la force que les Ecrivains ſacrés diſent néceſſaire pour ravir le Ciel. On peut donner à cette eſpece de charité le nom de paſſion, puiſque ce n'eſt qu'un effort ou qu'un premier penchant de la volonté, qui ſe porte à exciter la charité; mais quand elle a repris ſa force & ſa vigueur, elle fait ſentir quelle eſt la faculté dominante de l'ame ou ſa principale action, qui la porte d'elle-même à ſon objet ſans le ſecours de l'entendement (car nous avons appellé plus haut l'amour & la haine des actions, & non des paſſions) de même qu'une pierre qui fait partie d'une muraille ne peut quitter ſa place, étant entourée & ſoutenue de tous côtés par d'autres pierres, ni mettre en uſage le pouvoir de ſa peſanteur; de même l'ame ſe trouvant depuis la chûte de l'homme abandonné à ſes ſens, ſujette à l'ignorance, livrée à ſa malice, entraînée par les charmes du monde & de la chair, ne ſçauroit faire une action éclatante pro-

cédant de ce principe igné, jusqu'à ce que la miséricorde Divine, ayant éclairé l'entendement & excité la volonté, l'ame enfin revenue dans ses droits, puisse produire des actes de charité. Alors dégagée des liens qui la retenoient en esclavage, & devenue libre, elle s'éleve à son origine, comme un aigle qui s'éleve dans les airs : voilà ce que c'est que la charité. Examinons maintenant quelle est la cause qui la porte vers Dieu.

§. 22. L'objet principal & propre de l'amour, c'est la *beauté* (a), comme ce-

(a) Si je demande à un Architecte, dit *S. Augustin, de vera relig.* c. 30, 31, 32. pourquoi ayant construit un arcade à l'une des aîles de son édifice, il en fait autant de l'autre; il me répondra sans doute, que c'est afin que les membres de son architecture symétrisent bien ensemble; mais pourquoi cette symétrie vous paroît-elle nécessaire? Par la raison que cela me plaît. Mais qui êtes-vous, pour vous ériger en Arbitre, de ce qui doit plaire ou ne pas plaire aux hommes, & d'où sçavez-voas que la symétrie vous plaît? j'en suis sûr, parce que les choses ainsi disposées ont de la décence, de la justesse, de la grace; en un mot, parce que cela est beau. Sans difficulté cela plaît, parce qu'il est beau; je le crois comme vous, mais je vous demande encore, pour-

lui de la vûe eſt la lumiere ; car la laideur regardée comme difformité, ne ſçauroit inſpirer de l'amour. Mais qu'entendons-nous par la *beauté !* C'eſt un arrangement, un ordre, une proportion, une analogie ; & comme chaque choſe eſt aimable, ſelon le dégré de ſa beauté, Dieu dont la beauté & la perfection ſont infinies, mérite un

quoi cela eſt-il beau ? Et ſi ma queſtion vous embarraſſe, parce qu'en effet les Maîtres de votre Art ne vont guère juſques là, vous conviendrez du moins ſans peine, que la ſimilitude, l'égalité, la convenance des parties de votre bâtiment réduit tout à une eſpece d'unité qui contente la raiſon ; mais prenez garde, il n'y a point de vraie unité dans les corps, puiſqu'ils ſont tous composés d'un nombre innombrable de parties, dont chacune eſt encore compoſée d'une infinité d'autres. Où eſt-ce donc que vous la voïez cette unité qui vous dirige dans la conſtruction de votre deſſein ? cette unité que vous regardez dans votre Art, comme une loi inviolable ? cette unité que votre édifice doit imiter pour être beau, mais que rien ſur la terre ne peut imiter parfaitement, puiſque rien ſur la terre ne peut-être parfaitement *un* ? Or de-là que s'enſuit-il ? ne faut-il pas reconnoître qu'il y a au-deſſûs de nos eſprits une certaine unité originale, ſouveraine, éternelle, & parfaite, qui eſt la régle eſſentielle du beau que vous cherchez dans la pratique de votre Art ?

amour ſans bornes; au lieu que les créatures dont les degrés de perfection ſont différens, méritent une amour borné, qui s'évanouit à l'approche de l'infini; c'eſt donc une Loi éternelle & immuable que Dieu le ſeul bien infini, eſt digne de notre amour.

§. 23. Je ne veux cependant point dire, que Dieu étant infini, éxige un amour infini de notre part, & que les Créatures dont nous faiſons partie, ne méritent aucunement d'être aimées, car chaque choſe mérite notre attention dans ſon dégré du beauté; je veux ſeulement qu'on aime le Créateur de toute la force dont on eſt capable, & les Créatures ſelon leur mérite; car il y a un amour dépravé de nous-mêmes & des autres choſes qui nous ſont utiles, que nous ne ſçaurions condamner. Car ſi nous ne nous aimons qu'autant que Dieu nous aime, ou qu'autant que nous aimons notre prochain, ſi nous aimons Dieu d'un amour digne de ſes perfections & autant qu'il eſt dans nous, notre conduite eſt irrépréhenſible, puiſqu'elle eſt réglée ſur le rang que nous tenons dans le monde. On doit penſer à proportion de même ſur les autres choſes créées.

§. 24. De ce que Dieu eſt infiniment aimable par lui-même, ſans égard aux autres choſes, comme à notre beatitude, dont nous jouirons, quand nous ſerons unis à lui, il ſuit deux choſes. 1°. Que l'amour de Dieu & notre felicité ont une liaiſon intime. 2°. Que celui qui aime Dieu eſt néceſſairement heureux. Pour éclaircir la matiere, examinons la nature de la volupté, dont le plus haut dégré eſt la félicité.

Comme la volupté qui procéde de l'union de l'ame avec le corps, ſe procure par le mouvement que les objets extérieurs impriment dans nos organes, par une tenſion convenable des nerfs; ce mouvement qui produit de grandes oſcillations dans les nerfs, & les expoſe à des écartemens douloureux, peut s'appeller harmonique; de même la volupté que l'idée du beau imprime dans l'ame, ſans que le corps y ait part, vient des ſens. L'entendement s'y porte avec plaiſir, & la volupté fait tout ce qu'elle peut pour en avoir la jouiſſance. Or la jouiſſance de la beauté conſiſtant dans ſon amour & dans ſa contemplation, & l'effet de la jouiſſance étant la volupté même, le bonheur ſuprême conſiſtera dans l'amour & la contempla-

tion de la beauté infinie qui eſt Dieu ſeul. D'où il ſuit que l'amour de Dieu eſt inſéparable par nature de la félicité & de la beauté.

§. 25. Voyons maintenant en quoi l'amour divin contribue à la ſanté du corps. Quoique cela paroiſſe tout à fait étranger; cependant ſi on ſe rappelle ce que nous avons dit & qu'il ſoit la régle de nos actions, on trouvera que rien ne contribue tant à détourner les maladies, à conſerver la ſanté & à prolonger nos jours. Car ſi nous meſurons notre amour ſur le prix des choſes, nous employerons toutes nos penſées, toutes nos actions & tous nos ſoins à aimer Dieu de plus en plus & uniquement. Par ce moyen nous diſſiperons tout d'un coup nos inquiétudes & les ſoucis que nous cauſent les choſes d'ici bas, qui ſont la ſource de nos miſeres & de la plûpart de nos maladies.

Secondement comme c'eſt un effet de l'amour de vouloir reſſembler à celui qu'on aime, nous tâcherons d'imiter autant qu'il ſera en nous les perfections de Dieu, ſi nous l'aimons d'un amour parfait. Nous détruirons par ce moyen la haine, la malice, le luxe, la débauche, la molleſſe & autres vices qui ſont

sont la source de tant de maladies.

Enfin l'amour divin étant le plus noble & le plus agréable, (car dans Dieu, dit le Roi Prophéte, est une plenitude de joye & il coule à sa droite des fleuves éternels de voluptés), & notre félicité croissant à proportion de notre amour, il est certain que ceux qui aiment Dieu, jouiront d'un plaisir tranquille & parfait. Peut-on imaginer un moyen plus efficace pour conserver la santé & pour prolonger la vie?

CHAPITRE VII.

Remarques très-interressantes, qui n'ont point pû entrer dans les Chapitres précédens.

§. I. AYant souvent fait mention des maladies aiguës & chroniques, il ne sera pas hors de propos de donner une notion de leur nature & de leur différence.

On doit toujours entendre par maladies aiguës celles qui sont de peu de durée, qui ont des symptômes plus violens & qui ne tardent pas à se ter-

miner ou par une crise parfaite ou par la mort; c'est pourquoi on les appelle aussi maladies promptes & courtes. Elles sont ordinairement bornées à quarante jours; car celles qui durent davantage, s'appellent chroniques. Leurs périodes sont plus lents, leurs symptômes moins violens & leur durée plus longue. Elles auroient leur période borné par le cours de la nature & de l'œconomie animale si on ne leur fournissoit pas de quoi les entretenir; on reduiroit à quelque dégré tolérable la viscosité des sucs & la foiblesse des fibres par des remédes propres & par un bon régime, & le malade se rétabliroit dans les maladies chroniques aussi bien que dans les aiguës. Mais comme cela ne peut se faire qu'avec beaucoup de soin & de précaution, qu'avec beaucoup de patience & de perséverence, qu'avec une abstinence sévére & longue, on trouve peu de personnes qui veuillent s'y soumettre surtout ceux qui aiment la bonne chere.

On reproche aux Médecins que les maladies aiguës se guérissent d'elles-mêmes, & qu'il n'y a point de reméde pour les maladies chroniques.

Les deux parties de cette calomnie sont également fausses; car dans les ma-

ladies aiguës l'art & les ſoins judicieuſement appliqués, diminuent les ſymptomes, adouciſſent la douleur, aident la nature en lui donnant les ſecours quelle demande, détruiſent les obſtacles, hâtent la criſe qui eſt la victoire & le triomphe qui ſeroient douteux en toute autre occaſion. Cette criſe eſt un ſecours fidele qui vient au Médecin, quand la nature a aſſez de force pour éloigner la cauſe morbifique, ſans quoi le malade perira, mais plus doucement avec le ſecours de la médecine; & ſi on aſſoupit les douleurs, cette ceſſation de vivre ſera moins une mort qu'un ſommeil; au lieu qu'en ne ſe ſervant point de Médecin, les douleurs accompagneront les horreurs de la mort & il périra au milieu des ſouffrances.

Mais pour les maladies chroniques, ſi on ſuit à tems l'avis d'un Médecin éclairé, on pourra en venir à bout, pourvû que les principaux viſceres ne ſoient ni alterés ni détruits. Si le ſuccès ne s'enſuit pas, il faut attribuer la faute au malade qui ne veut, ou ne peut pas ſe refuſer certaines ſatisfactions pendant un tems ſuffiſant pour faire réuſſir la cure. A la vérité il y a quelque maladies chroniques d'une eſpéce à ne

pouvoir jamais être guéries entierement, ou parce qu'elles ont été d'abord négligées, ou parce qu'elles sont trop invétérées, ou parce qu'elles sont héréditaires & mêlées avec le principe de la vie ; il ne reste pour toute espérance que d'adoucir les douleurs. C'est alors qu'un malade prudent cherche à connoître jusqu'où peut aller la force de la nature & se borne à la mesure de la santé que sa constitution peut permettre. Mais je suis persuadé que si on observe ponctuellement les régles & les précautions que j'ai prescrites dans ce Traité, il y aura peu de personnes attaquées de maladies chroniques qui n'en reçoivent un soulagement assez grand pour adoucir leurs douleurs & leur rendre la vie supportable ; & c'est tout ce qu'on peut attendre de l'art. Mais les autres maladies chroniques où les visceres ne sont point attaqués, peuvent être guéries radicalement, si on entreprend la cure dans un tems propre. En voilà assez pour la gloire de la Médecine, revenons à notre sujet.

On connoît une maladie aiguë à la vîtesse du pouls, qui est plus fréquent que dans la santé ; mais il est lent dans les maladies chroniques. L'un détrui

rapidemment la machine, l'autre employe un tems considérable à la renverser. Quelques maladies chroniques, principalement vers le terme fatal de leur période, deviennent aiguës, & quelques aiguës se changent en chroniques. Les signes dont nous avons parlé, servent non-seulement à distinguer la différence des rélâchemens dans les chroniques, & celle du tems des accès dans les aiguës.

§. 2. Quelques personnes qui jouissent d'une santé vigoureuse pendant leur jeunesse, tombent vers la trente-cinquiéme année dans des maladies chroniques qui les enlevent quelques années après, ou les rendent miserables tout le reste de leurs jours. Plusieurs à cet âge périssent de consomption; d'autres sont attaqués de la pierre & de la gravelle, du rhumatisme, de la goutte, du scorbut, de l'hydropisie, des écrouelles & de maladies de la peau. Elles paroissent d'abord & prennent leur véritable caractère à cet âge; il est probable que cela se passe ainsi. Tant que les fibres, les membranes qui en sont formées, & les vaisseaux qui forment les membranes, ne sont point trop distendus, les liqueurs qu'ils renferment, sont dou-

ces, déliées & fluides; mais si un peu de sel âcre mêlé dans ces humeurs, picote & irrite ces membranes, il excite des vibrations plus fortes & plus vives, qui étendent les fibres & développent les plis naturels des membranes; (car croître n'est autre chose que d'étendre les petits vaisseaux plissés dans le petit animal, comme on le voit dans la semence des plantes. Et s'il y a dans les humeurs des petites molécules trop épaisses & capables d'obstruer les vaisseaux, les solides que les efforts font étendre, éludent encore leur violence. Mais quand l'extension est venue à un certain excès, & que l'homme a atteint le terme où il peut aller, ce qui arrive ordinairement à vingt-cinq ans, les sels augmentent en quantité & en acrimonie, irritent les fibres des vaisseaux qui ne sçauroient éviter leurs impressions, & qui ne peuvent plus s'étendre davantage, rongent même dans la suite les petites ramifications & même les gros vaisseaux, après avoir corrompu les sucs & infecté par dégrés le sang de leur âcreté. Ce desordre est aussi dû en partie aux obstructions causées par le grand nombre de molécules répandues dans les humeurs trop épaisses. On voit par ce pro-

grès lent, que ces maladies ne ſe déclarent point auſſi-tôt la croiſſance priſe, mais quelques années après.

Ces maladies ſe déclarent plutôt dans ceux qui en ſont originairement atteints & qui ont un tempérement foible. Quand le mal eſt léger & que le tempérament eſt robuſte, on ſupporte plus long-tems la maladie & l'on ſuccombe plus tard. La plûpart de ceux qui ſont ſujets à cette derniere eſpece, n'en reſſentent ordinairement les premiers accès qu'après trente-cinq ans. Mais on remarque au ſujet de la conſomption, que ceux qui en meurent, en ont été attaqués avant l'âge de trente-ſix ans.

§. 3. Il n'y a point de maladie chronique, quelle qu'elle puiſſe être, plus univerſelle, plus opiniâtre & plus funeſte dans la Grande-Bretagne, que le ſcorbut pris dans ſon étendue générale. A peine y a-t-il une maladie parmi les chroniques qui ne doive ſon origine à une cachexie ſcorbutique, ou elle lui eſt tellement unie qu'elle lui communique ſes ſymptomes les plus cruels. Nous lui devons l'hydropiſie qui arrive dans l'âge mûr, le diabétès, l'aſthme, l'atrophie, la maigreur, la paralyſie, la colique, la diarrhée, le rhumatiſme, la goutte,

plusieurs espéces d'ulceres, & même le cancer, la plûpart des maladies de la peau, les indigestions, les mauvaises constitutions, la melancolie hypocondriaque & autres maladies des nerfs dont la misere n'est connue que de ceux qui en sont attaqués. En un mot cette peste est toujours jointe plus ou moins étroitement à quelqu'une de cette grande quantité de maladies chroniques.

Or cette maladie endémique a des causes aussi endémiques, sçavoir l'usage trop grand de viandes & de boissons fortes & fermentées, une vie sédentaire & oisive, une humidité nitreuse & aërienne, l'inconstance & la malignité des souffres. Quoique j'aye fait voir comment de pareilles causes doivent produire de tels effets, je ne laisserai pas d'en dire encore un mot.

Il faut que l'usage continuel & excessif des viandes & des liqueurs fortes charge les fluides de leurs sels. Ils s'unissent en petites masses par le manque de mouvement. Leur grosseur & leur acrimonie augmentant, ils rompent les globules du sang, dont une partie se réduit en *coagulum* épais, & une partie en *serum* âcre. L'un ronge les fibres, & l'autre obstrue les plus petits vaisseaux,

ſurtout ceux des glandes. C'eſt pourquoi l'oſcillation des nerfs preſſés de tous côtés par les vaiſſeaux diſtendus, ſera arrêtée ou du moins interrompue; ce qui produira un déſordre univerſel dans l'œconomie animale.

Cette cachexie générale ſe manifeſtera par différens ſymptômes, ſelon la conformation particuliere des parties, ſelon la foibleſſe & la force des organes, ſelon le mauvais ménagement, & la conſtitution de l'air. Ces cauſes générales appliquées à ces circonſtances seront plus que ſuffiſantes pour produire des ſymptômes différens du ſcorbut & les maladies diverſes dont je viens de parler.

De tous ces ſymptômes, il y en a un principal dont j'ai à parler. Il eſt ſurtout l'effet d'un ſang viſqueux & âcre qui fait la nature de la maladie. Si le malade guérit, ce ſera le ſymptôme qui durera plus long-tems, & pourra paſſer pour ſigne pathognomonique de la maladie. Ce ſymptôme conſiſte en une matiere viſqueuſe qui couvre la langue & les glandes voiſines du goſier. Elle eſt d'abord blanche, puis jaune, enſuite rouge & enfin noire. Elle devient de jour en jour, plus épaiſſe, & forme à la

fin une croute dure. A mesure que ces couleurs changent dans cet ordre, la peau est pleine de taches scorbutiques, la fiévre augmente, les gencives & les dents se gâtent, enfin l'hydropisie & l'atrophie s'emparent du malade Quand les choses sont venues à cet excès, il ne reste guère d'espérance de guérir dans une telle corruption d'humeurs.

Cette croute qui couvre la langue & le gosier n'est autre chose qu'une mucosité destinée par la nature à lubrifier ces parties. Quand elle est devenue plus gluante, elle s'arrête aux conduits excretoires des glandes, ou elle se desséche par les exhalaisons chaudes & sulphureuses qui montent de l'estomac & par le mouvement réciproque des esprits.

Il est nécessaire aussi que la mucosité du ventricule, des intestins & de tous les conduits acquiére plus de viscosité; mais comme ces conduits sont cachés en dedans & que la langue est exposée à la vûe, on doit juger de l'état du reste du corps par l'inspection de cette partie.

Il y en a qui s'imaginent qu'en ratissant tous les jours la langue pour la nettoyer d'une matiere qui la couvre, ils se débarassent de la maladie; ils se

trompent, puiſqu'on n'en tarit la ſource que par un régime doux, délayant & rafraichiſſant, qu'il faut continuer des mois & même des années entieres.

§. 4. Le ſcorbut eſt donc en Angleterre une maladie endémique qui provient de cauſes conſtantes & communes à tout le pays, je veux dire des alimens & de la nature du climat qui rendent les parties ſéreuſes du ſang trop épaiſſes & détruit l'élaſticité des fibres. De ſorte que la plûpart des maladies chroniques ſont les branches du ſcorbut.

Comme ſa cauſe vient du climat & de la façon de vivre du pays, les maladies chroniques ſont plus fréquentes en Angleterre que dans les climats plus chauds; car leurs habitans non-ſeulement n'en ſont point attaqués, mais ceux qui y viennent affligés de cette maladie, en ſont guéris, s'ils arrivent à tems & avant que leurs forces ſoient épuiſées. Ce qui contribue beaucoup à cet effet, c'eſt la délicateſſe de la nourriture & la ſérénité de l'air, qui produit une tranſpiration continuelle & abondante. Ceux qui vivent long-tems ſont en plus grand nombre dans les terres Boreales que dans les Auſtrales & les pays chauds; la plûpart cependant, ſur-

tout les riches qui vivent dans l'oiſivité, ſont ſurpris de quelques maladies chroniques avant le tems de la vieilleſſe, même à la fleur de leur âge. On doit attribuer à la même cauſe les fréquens ſuicides, qui ſe commettent particulierement en Angleterre; car il y a peu de gens parmi les Anglois capables de ſouffrir patiemment les longues douleurs d'une maladie chronique, & ſurtout les peines inſupportables d'un eſprit abbatu & d'une mélancolie hypochondriaque. Pour moi je penſe que cette maladie eſt une vraie folie dans ceux qui ſe tuent eux-mêmes.

Malgré le grand nombre de perſonnes qui ſont attaquées du ſcorbut, je n'en ai pas vu une entierement guérie, quand la maladie a eu le tems de prendre des forces; mais elle reparoiſſoit encore & ſe produiſoit de nouveau dans quelques ſymptomes & cauſoit à la fin une grande maladie qui terminoit toutes leurs ſouffrances.

Je ne veux pas dire que cette maladie eſt incurable, mais elle demande un régime bien contraire aux coutumes & aux inclinations des habitans de cette Iſle; ce n'eſt point la coutume en Angleterre de prendre des alimens doux &

en petite quantité, & des boissons fades & désagréables. On y vit élégamment & les tables y sont bien servies. Quand ils appellent un Médecin, c'est pour les délivrer du danger présent & les mettre en état de soutenir leurs débauches. Ils regardent les Médecins, comme ils font leurs blanchisseuses à qui ils donnent leur linge à blanchir dans la vûe de le salir de nouveau.

Vous ne pouvez cependant point détruire les têtes de cet Hydre, qu'en mangeant peu de viande, qui abonde le moins en sel urineux, comme celle de jeunes animaux; en buvant des liqueurs peu spiritueuses, en faisant des exercices modérés & en se mettant à l'abri de l'inconstance & de la malignité des saisons. On ne détruira cette maladie jusque dans la racine, qu'en s'abstenant entierement de viandes & de liqueurs fermentées & spiritueuses. Il faut aussi commencer cela de bonne heure avant ou bientôt après un âge mûr; autrement les humeurs se corromproient, les forces se perdroient, ou il ne resteroit plus assez de tems pour détruire une maladie aussi opiniâtre & qui a jetté de profondes racines. De sorte que ceux qui souffrent beaucoup de cette maladie, doivent

s'abſtenir des choſes nuiſibles & faire un bon uſage des autres. Ils ne doivent pas s'attendre à une ſanté plus ſolide. Ils doivent meſurer leurs eſpérances ſur le caractère de la maladie & ſur l'âge & la conſtitution du malade. Cependant une grande modération dans les alimens, un exercice convenable, & le ſoin de ſe munir contre les injures du tems, rendront la vie tolerable, ſurtout ſi l'on entremêle quelque petit purgatif.

Les ſemences & les jeunes rejettons des végétaux n'ont preſque point de ſels groſſiers & fixes, car le reſidu des ſemences après la diſtillation ne donne point de chaux en le faiſant calciner. Et l'eau verſée ſur les cendres ne prend aucun ſel. Si donc il y a quelque ſel, il eſt volatil, & par conſéquent délié, ſubtil & propre à paſſer par la tranſpiration & nullement préjudiciable aux tempéramens des hommes. La premiere nourriture des plantes tendres eſt la plus grande partie de ſa ſemence. La terre eſt leur matrice & la chaleur du ſoleil eſt leur incubation. Cette portion de ſel que ces plantes ſuccent de la terre, s'exhale en partie dans l'air avec les vapeurs aqueuſes qui en ſortent, & ne s'y fixe que quand les fibres de ces plantes ſont de-

venues ſolides ; auſſi ne ſe ſert-on pour les leſſives que des plantes dont les racines & les tiges ſont déja formées en bois. S'il y a des ſels dans les boiſſons fermentées, ils y ſont tellement enveloppés dans les membranes pliantes des plantes, d'où l'on a tiré la liqueur, qu'ils ne peuvent s'en ſeparer ni ſe joindre pour former les eſprits, ni nuire au corps des animaux, à moins que ces ſels ne ſoient dans une quantité conſidérable.

Il arrive de là que ſi on ſe nourrit de ſemences & des plantes encore tendres, & de boiſſon comme d'eau & d'autres liqueurs non fermentées, comme de Thé, de Caffé, d'eau d'orge, de ſemences, ou de jeunes plantes, & cela pendant quelques ſemaines ou quelques mois, on affermira les dents prêtes à tomber à cauſe des gencives corrompues & rongées par un ſel ſcorbutique ; & l'on guérira les éruptions de la peau & les ulceres ambulans, pourvu qu'il n'y ait point de levain ſcrophuleux. C'eſt ce qui a donné lieu à un axiome dans la cure des ulceres, ſçavoir *qu'ils ſe guériſſent d'eux mêmes, quand on les a reduit à l'état d'une playe ſimple*. A peine trouve-t-on en Angleterre, comme j'ai dit ailleurs, une complexion foible, mai-

gre, hystérique & hypondriaque, qui n'ait pour cause un levain scorbutique caché ou manifeste, ôtant de ce nombre le vice scrophuleux.

De ce que nous venons de dire l'on peut conclure que le régime, l'exercice & les secours de la Médecine sont capables de faire de grands biens dans la plûpart des maladies chroniques qui régnent en Angleterre.

§. 5. Comme nous avons souvent eu occasion de parler des nerfs foibles & relâchés, il ne sera pas hors de propos de rapporter quelques signes extérieurs & sensibles, par lesquels on puisse juger si l'on a des fibres dans cet état, sans attendre à le sçavoir par quelques maladies chroniques, ou par quelque accident fâcheux; & afin de prévenir le mal de bonne heure nous devons remarquer à ce sujet que les fibres les plus déliées qui entrent dans la composition des plus grandes, sont des filets clairs, solides, élastiques, & capables d'oscillations. Quelques-uns ont ces fibres si élastiques qu'elles sont en mouvement à la moindre impulsion. D'autres personnes les ont plus roides & n'ont des vibrations qu'à force de mouvement. Dans d'autres les fibres sont minces, foibles,

relâchées & capables d'oscillations au moindre petit choc, mais elles perdent ces mouvemens avec la même facilité; c'est pourquoi toutes leurs fonctions sont languissantes. Ce sont de ces dernieres dont je parlerai dans ce Traité. Voici à quoi on les distingue.

1°. Ceux qui ont les cheveux naturellement doux, minces, petits & courts, ont les nerfs mols & relachés; car les cheveux paroissent être des fibres charnues, seulement allongées & durcies extérieurement; du moins ils sont composés, comme les fibres, de plusieurs petits filamens solides, transparens, élastiques, contenus dans une membrane commune. Ce sont donc des especes de fibres, & l'on conjecture avec raison qu'ils leur ressemblent, eu égard à la force & à la grosseur.

2°. Ceux qui ont leurs cheveux blonds, ont les fibres les plus lâches, parce que les plus blonds sont plus clairs, plus poreux & plus spongieux; & parce que les corps qui ont des couleurs plus claires, sont composés de parties plus délicates, que ceux qui ont une couleur plus vive.

3°. Ceux qui ont les muscles & les os plus gros, ont ordinairement les nerfs

plus fermes que ceux qui ont les muſcles & les os plus petits. Parce que les muſcles & les os étant ſimilaires à leurs fibres, comme il eſt très probable, ces fibres ont les mêmes qualités que ces organes, à cauſe du rapport que le tout doit avoir à ſes parties.

4°. La chair douce & molaſſe eſt un ſigne certain des fibres lâchées, au lieu que les muſcles durs ſont les marques conſtantes que les fibres ſont fermes.

5°. La peau blanche, pâle ou cendrée montre que les fibres ſont plus foibles & plus lâches que celle qui eſt rouge, vive, fraiche ou noirâtre dont les fibres ſont robuſtes.

6°. Un tempérament gras, corpulent & phlegmatique eſt compoſé de fibres lâches, parce qu'elles ſont diſſoutes & trempées dans l'humidité. Au contraire, ceux qui ſont d'une conſtitution ſéche & ferme, ont les fibres fortes & tendues.

7°. Ceux qui ſont ſujets aux évacuations de quelque eſpéce qu'elles ſoient, dans un dégré plus grand qu'à l'ordinaire, comme à la diarrhée, à un flux d'urine aqueux, à un écoulement de pituite par la bouche ou par le nez, à des ſueurs abondantes, ont les fibres &

les nerfs lâches; de même que ceux qui ont eu une fois une hemorrhagie considérable, une violente diarrhée, ou une fiévre dangereuse. Les femmes qui ont eu leurs régles en trop grande abondance ou trop long-tems, sont dans ce cas. Les fibres & les nerfs de toutes ces personnes, sont originairement ou deviennent par accident foibles & relâchés.

8°. Enfin ceux qui ne souffrent pas aisément le froid, qui s'enrhument facilement; c'est-à-dire, à qui la transpiration se supprime ptomptement, ou qui sont sujets à gagner le froid par les extrêmités, ont aussi les fibres & les nerfs foibles & lâches. Parce que ce sont des signes d'une circulation lente & d'une transpiration interrompue; ce qui fait voir un ressort foible dans les fibres des tuniques des vaisseaux, dans celles des muscles & dans l'épiderme.

§. 6. Pendant que je suis sur le Chapitre de la foiblesse des nerfs, je ne sçaurois m'empêcher d'avertir les maris sur la disposition où sont les femmes enceintes à faire des fausses couches, sans un grand ménagement & de grandes précautions; surtout pour celles qui ont les nerfs tendres & foibles & qui sont d'un tempérament trop délicat. Ces

avortemens font périr une partie de leur postérité & rendent les meres sujettes à l'hydropisie, à l'atrophie, à l'abbattement d'esprit, à la mélancolie & aux autres symptômes de la passion hystérique, qui leur rendent la vie misérable. La nature a formé la plûpart des femmes minces, foibles & délicates. Leur infirmité & leur foiblesse augmentent tous les jours par un défaut d'exercice, par une nourriture trop abondante, par l'imprudence des nourrices, par l'indulgence des meres & par l'âcreté héréditaires des humeurs. Mais si une femme par négligence ou par accident fait une fausse couche, la premiere fraye le chemin à la seconde, la seconde à la troisiéme, jusqu'à ce qu'il ne reste plus à la pauvre créature ni sang ni esprits; de sorte que l'appétit lui manque & il ne se fait plus sur elle de digestion. Car un avortement détruit plus le temperament que ne feroient deux couches naturelles. Or on remédie à cet accident, en la prévénant, si non la premiere fois, du moins la seconde, de peur qu'après plusieurs rechûtes, il n'arrive à cette misérable mere une perte totale de ses forces.

L'avortement arrive quelquefois par

la faute de la mere. Une jeune femme nouvellement mariée qui eſt volage, s'expoſe ſouvent à cet accident par le peu de meſure qu'elle prend; mais c'eſt plus ſouvent l'ignorance d'une Sage-femme, ou l'imprudence d'un Chirurgien qui ſaigne une femme groſſe à la moindre choſe, ſans avoir égard au tempérament. Il eſt vrai que la ſaignée eſt ordinairement avantageuſe aux femmes ſanguines & robuſtes, mais elle eſt pernicieuſe aux femmes délicates dont les fibres ſont foibles & capables de faire avorter. Car par la ſaignée on n'eſt pas moins ſûr de relâcher les fibres que de diminuer la maſſe du ſang.

Le moyen le plus efficace que j'aye jamais trouvé pour prévenir ces malheurs, c'eſt d'ordonner à celles qui ſont dans pareillescir conſtances, de boire copieuſement de l'eau de briſtol,& d'en faire leur boiſſon journaliere avec un peu de vin rouge, d'appliquer ſur la région des reins l'emplâtre pour la hernie, y ajoutant un peu d'huile de canelle & du laudanum de Londres; de leur preſcrire une nourriture légere & facile à digérer, particuliérement de végétaux farineux & de lait; de fortifier leurs inteſtins avec le diaſcordium & la rhubarbe rô-

tie, si elles sont trop relâchées. De leur faire prendre l'air, quand le tems est beau, une ou deux fois le jour dans une chaise ou dans un carosse; de les égayer, de les divertir & de les entretenir en bonne humeur. Cette méthode ne manquera presque jamais de réussir, à moins qu'une humeur scrophuleuse ou âcre de naissance ne rende l'avortement difficile à empêcher.

§. 7. Ceux qui sont délicats, doivent avoir égard dans le ménagement de leur santé, aux différentes saisons de l'année. J'ai averti dans mon Traité *de la Goutte* §. 9. que de pareils tempéramens commencent à s'affoiblir & à empirer vers Noël ou dans l'hyver; ils vont toujours de pis en pis jusqu'à la fin du printems. Leurs forces croissent avec la chaleur jusqu'au milieu ou à la fin de l'été, & se maintiennent tant que le soleil les échauffe, ou que la force qu'ils ont recouvrée, dure; le froid altere aussi-tôt leur vigueur. La force de ceux qui ont les nerfs trop foibles, manque vers l'équinoxe de l'automne; mais ils se relevent plutôt, parce que leurs plus foibles nerfs font moins de résistance. Les humeurs visqueuses des personnes valétudinaires recommencent à fermenter

au printems; elles ſe raréfient & s'atténuent. C'eſt pourquoi la circulation ſe fait mieux juſques dans les dernieres ramifications; la tranſpiration eſt libre & augmentée, les vibrations des fibres délivrées de leur fardeau, ſont plus vives; leur appétit eſt aiguiſé & leur digeſtion rétablie, à quoi contribuent la ſérénité, la chaleur de l'air & l'exercice.

Je conſeille donc à ces ſortes de perſonnes de ſuivre religieuſement les mouvemens de la nature & de profiter des bienfaits qu'elle offre, comme une marque certaine qu'ils ſont les meilleurs & les plus propres pour elle.

Au commencement du printems l'on a des aſperges, des épinards, du lait, & des œufs, dont on peut faire la plus grande partie de ſa nourriture. Quand on eſt un peu avancé dans le printems, l'agneau, le veau, les pois verds & les ſalades ſont en abondance.

Au commencement de l'été on peut vivre de poulets, de lapins, de dindonneaux & de fruits prématurés. On peut avoir vers le milieu de l'été la perdrix, les choux-fleurs, les artichaux. L'automne nous fournit de raves, de panais, de carottes, de la chair de bœuf & de bê-

tes fauves, si cette chair peut se manger dans quelque tems.

On sçait par expérience que les personnes délicates se fortifient de plus en plus & digérent plus aisément, à mesure que les saisons fournissent des alimens plus durs & plus difficiles à digérer. Par alimens de saison je n'entends pas ces alimens prématurés dans lesquels la gourmandise des acheteurs & l'avarice des vendeurs autour de Londres ont forcé les différentes espéces de végétaux & d'animaux à paroître sur les tables. Mais par saison, je veux dire ce tems de l'année auquel ils sont dans leur perfection & en plus grande abondance dans ce pays, par la nature, la culture commune & par la pure opération du soleil & du climat. Mais le principal point sur lequel je voudrois insister, est que ces sortes de personnes voulussent régulierement correspondre à la nature, en choisissant les alimens que la saison fournit, & en prenant la quantité que peuvent supporter leurs forces correspondantes aux saisons. Par ce moyen ils conserveront leur santé toute l'année, c'est-à-dire, que quand leurs facultés digestives auront moins de force & que leurs fibres

bres nerveuſes ſeront plus foibles, ils auront des alimens plus légers & en moindre quantité, ils augmenteront leur nourriture à proportion de l'augmentation de ces forces. Ajoutez à cela que comme l'hyver eſt la meilleure ſaiſon pour prendre de l'exercice à la maiſon, l'été eſt plus propre pour en prendre au dehors. Et à proportion que le jour grandit, on fera le travail & les exercices du dehors plus longs. Cela fera augmenter leurs forces, & leur ſanté deviendra plus ſolide. Car a-t-on pû louer dignement tous les avantages qu'on tire d'un exercice obſtiné.

§. 8. Les Allemands ont un proverbe qui dit : les hommes ſages doivent mettre leurs habits à la fin de l'automne & les quitter bien tard, c'eſt-à-dire, bien avant dans le printems. Ils ont voulu inſinuer par là, que pour ſe bien porter, il faut être toujours bien couvert. On n'aura peut-être pas de peine à faire pratiquer cette méthode à ceux qui boivent beaucoup & qui doivent tranſpirer conſidérablement. Mais ceux qui ſont ſobres & qui veulent ſe garantir des injures de l'air, doivent s'habiller auſſi légerement qu'il eſt poſſible, tant en hyver qu'en été; outre que c'eſt une grande félicité que

d'avoir besoin de peu de choses. Il est néanmoins bon de sçavoir que beaucoup d'habits pesans attirent trop par la transpiration, relâchent & affoiblissent les fibres & diminuent les forces ; comme l'a démontré Keil dans son Traité de la *Médecine statique*.

La flanelle qu'on porte sur la chair, excite une sueur continuelle, incommodité assez semblable au diabetès, & qui n'est pas moins à charge. Vouloir toujours suer pour conserver une transpiration libre & abondante, c'est vouloir se procurer une diarrhée, de peur d'avoir le ventre serré. Il faut fuir l'une & l'autre, sçavoir la diarrhée qui dépend du relâchement des intestins, & la sueur abondante qui vient de la mollesse & du relâchement des fibres de la peau & de tous les petits vaisseaux. La raison pourquoi la flanelle rend moëtte la peau de ceux qui la portent, c'est que la peau fournit toujours une vapeur trop abondante, tant à cause de la chaleur que la flanelle fournit sans cesse, qu'à cause des frictions continuelles que font les brins de laine sur l'épiderme.

Si quelqu'un a pris trop de liqueur spiritueuses, il est heureux si la nature le débarrasse de cettte liqueur nuisible;

car il vaut mieux ſuer, que de brûler de l'ardeur de la fiévre; mais pour les gens valétudinaires & délicats, plus les fibres des vaiſſeaux excrétoires ſont fermes & ſerrées, plus leur ſanté eſt ſolide & en état de réſiſter aux obſtacles extérieurs; à moins que le reſſerrement n'ait entierement bouché les vaiſſeaux. Il n'y a rien qui demande tant de ſueur que la ſuperfluité des alimens & des boiſſons fortes. C'eſt pour cela que les Allemands s'y excitent tant. Car le vin léger, ſubtil & capable de paſſer par les plus petits vaiſſeaux, n'eſt plus dangereux, quand il eſt ſorti par les pores de la peau ſous la forme de ſueur. Cette notion pouſſe les choſes ſi loin que Tſchirnhens (*medic. mentis & corpor.*) réduit la guériſon de preſque toutes les maladies à la ſueur, ſur les remarques qu'il avoit faites de ſon ſuccès dans les fiévres cauſées par l'yvreſſe. Mais pour les habitans de nos Iſles, qui ſont ſobres, parce qu'ils ſont délicats, & qu'ils voudroient conſerver leur ſanté, plus leurs habits ſeront légers & les couvertures de leur lit ſeront minces en été & en hyver, plus leur force s'augmentera; & les humeurs ſeront d'autant plus fluides & propres à faire leurs fonctions que le corps ſera plus expoſé

à un air ſalutaire. Alors la tranſpiration ſera libre & abondante, ſans être exceſſive. Car un air ſain eſt avantageux aux ſucs des animaux & leur tient lieu de médicament; ce qui n'arrive pas en ſe couvrant beaucoup le corps. Car trop de vêtement ne fait qu'arrêter autour de nous cet atmoſphere de matiere de la tranſpiration & empêcher l'efficacité benigne d'un air ſalutaire.

Pour ce qui regarde le rhume, celui qui vit ſobrement & qui évite l'air nitreux, gelé & humide, qui ſeul coagule nos humeurs & les épaiſſit, ne doit point craindre cette incommodité, parce qu'il ne s'enrhume pas facilement; ou s'il s'enrhume, il en ſera bien-tôt quitte; jamais les perſonnes ſobres ne ſouffrent du froid, à moins qu'il ne ſoit très-grand, ou que ces perſonnes ne s'y expoſent opiniâtrement contre le bon ſens & la raiſon.

§. 9. Un autre moyen propre à conſerver la ſanté pour les perſonnes délicates, ſédentaires & appliquées à l'étude, eſt de ſe raſer ſouvent le viſage & la tête, de ſe laver & ratiſſer les pieds & les orteils, & de ſe rogner les ongles. Outre le plaiſir qu'on reſſent en ſe raſant ſouvent le viſage & la tête, & en

plongeant tous les jours dans de l'eau froide animée de quelques gouttes d'esprit de lavande ou d'eau de la Reine de Hongrie, il n'y a que ceux qui le pratiquent, qui connoissent les avantage qu'en reçoivent les yeux, les oreilles & tout le corps. C'est un remède connu pour la cephalalgie, l'appésantissement & la foiblesse des yeux, surtout si ces incommodités viennent du relâchement des fibres. Comme le passage ouvert à quelque évacuation que ce soit, diminue la masse du sang, & que la matiere qui s'évacue, se détermine à passer du côté que le mouvement lui prépare, plus on coupe fréquemment les cheveux, plus ils reviennent en abondance; de sorte qu'en se rasant fréquemment la tête & le visage, on procure le même effet que le cautère & les vésicatoires. D'ailleurs en se lavant la tête & le visage avec de l'eau chaude & du savon, & en ratissant la peau avec le rasoir, on débarrasse les orifices des conduits de la transpiration, & l'on détruit la matiere des dartres farineuses & de la teigne qui les bouche; on fait en même tems un passage libre à la matiere qui auroit été nuisible à la tête & au cerveau. Quand on se lave bien la tête & qu'on la plonge

ensuite dans l'eau froide, on resserre l'é-
piderme & les pores trop ouverts à l..
matiere de la transpiration, & on le..
empêche de s'obstruer par le froid ex-
térieur, mal très-dangereux pour les per-
sonnes délicates. Voilà les raisons pour-
quoi je leur conseille de se raser tous
les jours ou tous les deux jours la tête, &
la barbe & de se laver ensuite avec d..
l'eau froide.

Ce qu'on fait aux parties supérieure..
doit se faire aux inférieures, (*a*) en ..
lavant, en se ratissant les pieds & en ..
rognant les ongles. Le châtouillemen..
qu'on ressent à la plante des pieds, ma..
que le nombre infini de fibres nerveus..
qui y aboutissent. En marchant & en ..
tenant debout, on y fait des calus & o..
rend la peau épaisse & dure, ce qui pr..
judicie beaucoup à la transpiration ..

(*a*) Le bain & le lavement de la tête ne doivent pas être employés légerement; aussi Hoffman assure qu'ils sont pleins de danger, & croit que le plus sûr est de s'en abstenir dans son pays. Il aime mieux qu'on leur substitue le lavement des pieds ou les frictions, qui contr.. buent beaucoup à re.. dre la circulation éga.. & à aider la transpir.. tion; il faut que l'e.. monte jusqu'au moll.. qu'elle ne soit poi.. trop chaude, mais pl.. que tiéde. Le tems .. plus propre est ava.. de se coucher.

empêche que le ſang & les eſprits ne s'y portent ; auſſi n'y a-t-il point de marque plus manifeſte d'une ſanté bonne & vigoureuſe, qu'une chaleur douce & une tranſpiration copieuſe aux pieds. C'eſt un ſigne d'une circulation libre & entiere dans les petits vaiſſeaux, à la plus grande diſtance de la ſource de la chaleur & du mouvement. Rien ne peut mieux indiquer une parfaite ſanté.

Au contraire les perſonnes délicates & foibles ont toujours froid aux jambes & aux pieds & particulierement quand il gele. Que les gens foibles & délicats ſe lavent donc une fois la ſemaine les pieds dans l'eau chaude & ſe les ratiſſent, & qu'ils ſe rognent les ongles. Cela vrai-ſemblablement préviendra les cors, les durillons & empêchera les ongles d'entrer dans les chairs.

Ces choſes paroîtront frivoles & de peu de conſéquence pour la ſanté, mais quoi que l'on en penſe, elles ne ſont pas moins vraies que ce que j'ai avancé ſur des choſes graves, & ſi on néglige ce qui paroît minutie, il devient peu à peu digne d'attention & plein de danger.

§. 10. Les perſonnes délicates & valétudinaires qui par leurs études & leurs

emplois ſont obligées de lire & d'écrir
beaucoup, ſe tiendront autant quil leu
ſera poſſible, dans une poſture droite:
baiſſant leur tête & pliant leur poitrin
le moins qu'ils pourront, s'appuyan
ſeulement ſur un pupitre en talut, & il
continueront leurs exercices dans cett
poſture, juſqu'à ce qu'ils ſe ſentent fa
tigués. Alors ils ſe promeneront, ou il
ſe coucheront, pour reprendre enſuit
leur ouvrage. S'ils perſiſtent dans cett
conduite, ils ſe rendront à la longueu
du tems cette poſture facile, ſurto
s'ils s'y ſont accoutumé dès leur enfanc
Ils en recevront un grand avantage, c
en s'aſſeyant & en ſe panchant, on com
prime beaucoup de vaiſſeaux, & on r
tarde la circulation, pendant que le ſa
circule plus promptement dans les a
tres vaiſſeaux; c'eſt de là que vient l'e
gourdiſſement des membres qui devie
nent incapables de ſe mouvoir, juſqu
ce qu'en marchant & en ſe remuant,
ſang & les eſprits regagnent une lib
entrée.

C'eſt de là auſſi que vient l'inco
tance de la circulation, l'inégalité da
les ſécretions des glandes, dans la f
ce & dans l'accroiſſement des partie
comme dans le rachitis des enfans,

arrive par la négligence des nourrices; car n'ayant pas ſoin de les bercer, de les porter dans leurs bras & de les remuer, elles empêchent les fluides & les eſprits de circuler & de ſe répandre également par tout le corps.

Les Romains & les Orientaux pour éviter cet inconvénient (du moins il ſemble que c'en eſt la raiſon) étoient couchés tout de leur long dans leurs repas, appuyés ſur un côté; ils faiſoient de même, lorſqu'ils étoient obligés de reſter long-tems dans une même poſture.

Pour nous qui ſommes aſſis, lorſque nous écrivons ou que nous liſons, notre poitrine & notre eſtomac ſont toujours comprimés, ce qui fait que leurs fonctions, c'eſt-à-dire, la reſpiration & la digeſtion ſe font foiblement. Auſſi les Clercs & les Secrétaires ſont-ils ſujets ſouvent à ces incommodités.

Outre cela en baiſſant beaucoup la tête, on empêche la circulation de ſe faire dans cette partie, & on y retient les humeurs. Ce qui produit l'abba[illegible]ment d'eſprit & peut-être la conſo[illegible]tion, tout cela peut s'éviter par une [illegible]ture droite, qui mettra les orga[illegible] une ſituation naturelle. Pluſ[illegible] cles ſeront en action & pre[illegible]

ſeaux ſanguins ils rendront la circulation plus aiſée. Cette même poſture eſt favorable auſſi à la deſcente des humeurs que leur gravité entraine vers les parties inférieures, éloignées de la ſource du mouvement & de la chaleur. L'évacuation des excrémens ſé fera plus promptement & conſervera les parties ſupérieures libres & dégagées. Ce qui contribuera beaucoup à conſerver la ſanté & à prolonger la vie. Ceux qui dictent ou qui conſultent, devroient le faire débout ou en marchant ; cette maniere ſoulageroit le corps & l'eſprit.

§. 11. Je conſeille aux perſonnes peſantes & graſſes de s'abſtenir le plus qu'elles pourront de toutes ſortes de liqueurs, ce précepte eſt eſſentiel. Si la maſſe de tous les végétaux & des animaux n'eſt compoſée que de tuyaux vaſculaires, formés tout d'un coup dans leur premier principe & dans leur ſemence, l'accroiſſement du volume ne fait que remplir & enfler, dilater & développer ces tuyaux par les liqueurs. Nous ſçavons par les expériences de Kirker & de Woodward juſqu'à quelle grandeur & groſſeur croîtront les plantes par l'eau ſeule. Deux cochons de lait furent

nourris avec la même quantité de lait, excepté qu'on mêla au lait de l'un d'eux, une égale quantité d'eau ; un mois après on les tua tous deux & on trouva celui qui avoit bû de l'eau beaucoup plus gros & plus gras que l'autre. Nous avons appris que l'Anasarque avoit été guérie par une longue abstinence de boisson ; la léthargie vient d'une trop grande humidité du cerveau. Or c'est à ces deux dernieres maladies que sont sujettes les personnes corpulentes ; c'est pourquoi elles devroient s'abstenir de boire comme font les Hidrophobes. Elles n'auroient pas de peine à le faire, si elles ne se nourrissoient que de jeunes animaux & de plantes humides & rafraîchissantes, mais cuites.

§. 12. J'ai deux choses à recommander aux vieillards & à ceux dont la fin n'est point éloignée, s'ils veulent passer leurs derniers jours tranquillement & sans douleur. La premiere est de tâcher de se garantir des injures du tems ; car ils ont un sang appauvri, visqueux & froid ; leur digestion se fait difficilement, & leur transpiration est gênée ou détruite. C'est pourquoi comme ils sont sensibles au moindre froid, je leur conseille de se tenir chez eux à un bon

feu, si l'air est nebuleux, froid & venteux. Et ils ne doivent pas s'attendre à une santé plus solide, ils doivent se contenter de vivre sans douleur, de prévenir les accidens qui pourroient éteindre la flamme vitale, & de lui conserver sa clarté & sa pureté, pendant qu'elle brûle.

C'est par l'exercice que la nature se débarrasse des humeurs superflues; il est donc indispensable aux vieillards de s'abstenir de tout ce qui est capable d'en produire, car ils ne sont pas en état de supporter le reméde: leurs os se pétrifient, leurs cartilages & leurs tendons deviennent osseux, leurs muscles & leurs nerfs se roidissent & se changent en cartilages & en tendons. Tous leurs solides perdent leur élasticité & semblent prendre la figure de cette poussiere dans laquelle ils vont être reduits.

Ainsi les vieillards décrepits ne sont pas capables de prendre de l'exercice; & quand même ils le seroient, ils ne pourroient en tirer aucun avantage. Ainsi il leur suffira de prendre l'air dans l'été pendant qu'il fait beau & que le soleil luit; ou bien il faut qu'ils se retirent dans un climat plus chaud, par ce moyen ils pourront vivre aussi long-tems que la Corneille.

La ſeconde choſe que je conſeille aux vieillards, eſt de diminuer leur nourriture, à meſure qu'ils avancent en âge, ſans attendre que la nature les force à prendre ces précautions; c'eſt un puiſſant moyen, pour rendre la vieilleſſe verte & exempte de douleur. Cornaro prolongea ſes jours & conſerva tous ſes ſens juſqu'à 100 ans. Il diminua ſa nourriture par dégrés, de ſorte qu'à la fin un jaune d'œuf lui ſuffiſoit pour trois jours. Je ne propoſe pas cela comme un exemple à ſuivre, & je ne preſcris pas en quel eſpace de tems cette diminution doit ſe faire. Il faut néanmoins que les vieillards ſe reſſouviennent, que devenant enfans, ils devroient retrancher de leurs alimens, à meſure qu'ils digérent plus difficilement, comme les enfans augmentent les leurs, à meſure qu'ils digérent mieux. Car dans la vieilleſſe l'élaſticité des fibres ſe perd & la force coctrice périt, la tranſpiration s'affoiblit tous les jours, & ils devroient diminuer à proportion la réparation qu'ils employent pour ſoutenir des forces qui diminuent ſans ceſſe, de peur qu'en mangeant trop ils n'éteignent l'étincelle de vie qui leur reſte. C'eſt ſouvent à la négligence de ce précepte que les vieillards

doivent les rhumes, les catarrhes, les rots, les coliques, la perte de la mémoire & des ſens, & autres maux qui accompagnent cet âge décrepit; accidens qu'ils auroient pû éviter, ſinon tous, du moins une partie des plus fâcheux, par une diminution diſcrete & à tems de leur nourriture.

§. 13. Il n'y a point d'erreur plus fatale dans la guériſon des maladies chroniques ordinaires aux perſonnes délicates & foibles que l'eſpérance vaine & injuſte qu'elles entretiennent d'une guériſon prompte ou d'un ſoulagement ſoudain & ſenſible. Ceci joint à leur inconſtance & à leur impatience, quand on les gêne dans ce qu'ils déſirent, leur fait quitter tout remède & toute contrainte. Enſuite ils s'abandonnent à toutes les mêmes choſes qui avoient produit ou augmenté la maladie, ou bien ils changent & courent de Médecins en Médecins, juſqu'à ce qu'ils terminent leurs jours avec un Empyrique, ou qu'ils meurent entre les mains d'un Charlatan qui leur ôte la vie, & leur enleve leur argent. Il eſt étonnant que des hommes raiſonnables puiſſent s'imaginer qu'un uſage ſi court d'un remède puiſſe guérir en ſi peu de tems une maladie qui peut

avoir été dix ans à s'augmenter par l'intempérance ou par un régime indiſcret, ou qui eſt venue au monde avec eux, ou qui eſt mêlée dans le principe de leur être.

Si quelqu'un n'ayant qu'un bien médiocre pour vivre, dépenſoit tous les ans le revenu de pluſieurs années, & qu'après il tâchât de recouvrer ſa dépenſe, ne le prendriez vous pas pour un fol, s'il s'imaginoit qu'en épargnant & en travaillant, il regagneroit & remettroit en peu de mois ou d'années ſon bien dans ſon premier état? Non il faut bien du tems & ce nombre d'années doit être proportionné à ſa diſſipation & ſon épargne; c'eſt-à-dire, que ſi ſes dépenſes étoient petites & ſon épargne conſidérable, le tems de la réparation ſera plus court, & il en viendra à bout, s'il y a travaillé de bonne heure; mais s'il s'ennuie d'épargner, il périra infailliblement. A cette prodigalité répondent les excès & le régime indiſcret; à l'épargne & au travail l'abſtinence, & l'exercice du corps, qu'il faut continuer plus ou moins de tems dans une maladie chronique ſelon le dérangement plus ou moins grand, plus ou moins continué.

La plûpart des maladies chroniques

ont pour principe la corruption des humeurs & la foiblesse des fibres nerveuses. Ces défauts viennent de la mauvaise disposition de l'estomac & des intestins. Ce sera, par exemple une cachexie scorbutique qui se manifestera par des pustules ichoreuses, par des tubercules, des taches jaunes ou livides, par un sang épais, visqueux, & pareil à celui des personnes enrhumées; par une opilation du foye, par un épanchement continuel de la bile, par un abbattement d'esprit, par un manque d'appétit & par des indigestions, qui produisent l'atrophie, des lassitudes & des inquiétudes. J'ai souvent trouvé ces signes dans des gens débauchés, qui étoient nés vifs, vigoureux & pleins de santé. Je ne connois aucun autre reméde capable de guérir ou de soulager ces malades, que des vomitifs modérés & des relâchans stomachiques souvent réiterés, selon que la bile est plus ou moins augmentée. A la fin au lieu de bile qu'on vomit ordinairement, il se présente une humeur pituiteuse, qui est une bile plus humectée, ou qui est la partie la plus grossiere du serum, comme la bile rejettée du ventricule est le récrément de tout le sang. Mais lorsque la bile est changée

en pituite, la cure en eſt à moitié faite ; car le ſang eſt purifié en partie, & le foye eſt libre & ouvert par les médicamens amers & aromatiques, par la préparations du marc employées & ſuſpendues à propos ; car quand elles ne font plus d'effets ſenſibles on en ſubſtitue d'autres ; par les eaux chalibées & minérales de différentes eſpéces, par un exercice continuel du corps, par un régime rafraîchiſſant, modéré, délicat, approprié & conſtant.

Mais quoi ! dira le malade, je ne ceſſerai point de vomir, d'aller à cheval, de prendre des médicamens amers ; j'attendois ma guériſon, & je ne trouve de ſoulagement que dans le moment que je vomis. Au contraire, les maux bientôt après recommencent, & quelques mois après je me trouve dans le même état de miſere, on conſulte les Médecins les uns après les autres ; on remercie ceux qui prennent la même méthode, qu'ils doivent cependant ſuivre, s'ils ſont honnêtes gens ; mais s'ils aiment mieux l'argent que la ſanté du malade, ils lui preſcrivent des remédes, ſinon nuiſibles, du moins indifférens & de nulle efficacité ; Mais quand le malade aura bien couru toutes les Fa-

que la joie les relâche & les étend pour les remettre dans un état naturel; les fibres rompues ou coupées se retirent des deux côtés par leur contraction, le fer chaud & tous les caustiques les crispent & les épaississent par leurs particules acides & stiptiques. Toute douleur intérieure violente & excessive, se termine en spasme & en convulsion, comme un plaisir continuel & extraordinaire se change en paralysie; dans le premier cas l'on sçait que les fibres affectées se contractent, & dans le second qu'elles se relâchent. Dans les tumeurs & les inflammations, les topiques émolliens, doux & huileux relâchent la peau trop tendue & resserrée, & adoucissent les douleurs. Les frictions douces & lentes soulagent sur le champ; mais comme l'effet dernier & total des causes constantes a une nature fixe & déterminée, il est raisonnable de penser que toutes les actions particulieres de ces causes produisent des effets d'une nature convenable; mais il n'est pas facile de rendre raison du méchanisme des effets du plaisir & de la douleur; peut-être y a-t'il une dispposition réguliere dans les fibres & dans les parties des animaux; comme tous les corps agissent

ſelon cette loi, il s'imprime dans leurs parties une vibration entiere & totale, harmonique & meſurée, dans laquelle conſiſte peut-être la volupté ; mais ſi des corps agiſſent contre cette direction & cette loi, les fibres ſe rompent plus facilement & s'écartent, les ſecouſſes interrompues de ces vibrations écartées peuvent produire la douleur. Cette paſſion fait ſur nos corps ce que fait un coin qui déchire, diviſe & met en piéces, ou ce que la pointe des ſels fait aux chairs des animaux, elle les roidit, les durcit & les retrécit. Si au contraire on les met macérer dans l'huile, dans le lait, ou autre ſemblable liqueur, elles ſe ramolliſſent, ſe relâchent & ſe détendent ; or comme les corpuſcules qui produiſent de la douleur ſont durs & pointus, ceux qui font du plaiſir ſont ronds, légers & flexibles ; & de même que les premiers peuvent s'inſinuer dans les fibres nerveuſes & rapprocher les parties dans un contact plus ſerré, parce que ces corpuſcules remplacent certains petits eſpaces contenus auparavant dans les parties de ces fibres ; de même auſſi les ſeconds ſe roulant ſelon la direction naturelle de ces fibres & preſſant légerement leurs

que la joie les relâche & les étend pour les remettre dans un état naturel ; les fibres rompues ou coupées se retirent des deux côtés par leur contraction, le fer chaud & tous les caustiques les crispent & les épaississent par leurs particules acides & stiptiques. Toute douleur intérieure violente & excessive, se termine en spasme & en convulsion, comme un plaisir continuel & extraordinaire se change en paralysie ; dans le premier cas l'on sçait que les fibres affectées se contractent, & dans le second qu'elles se relâchent. Dans les tumeurs & les inflammations, les topiques émolliens, doux & huileux relâchent la peau trop tendue & resserrée, & adoucissent les douleurs. Les frictions douces & lentes soulagent sur le champ ; mais comme l'effet dernier & total des causes constantes a une nature fixe & déterminée, il est raisonnable de penser que toutes les actions particulieres de ces causes produisent des effets d'une nature convenable ; mais il n'est pas facile de rendre raison du méchanisme des effets du plaisir & de la douleur ; peut-être y a-t'il une dispposition réguliere dans les fibres & dans les parties des animaux ; comme tous les corps agissent

ſelon cette loi, il s'imprime dans leurs parties une vibration entiere & totale, harmonique & meſurée, dans laquelle conſiſte peut-être la volupté; mais ſi des corps agiſſent contre cette direction & cette loi, les fibres ſe rompent plus facilement & s'écartent, les ſecouſſes interrompues de ces vibrations écartées peuvent produire la douleur. Cette paſſion fait ſur nos corps ce que fait un coin qui déchire, diviſe & met en piéces, ou ce que la pointe des ſels fait aux chairs des animaux, elle les roidit, les durcit & les retrécit. Si au contraire on les met macérer dans l'huile, dans le lait, ou autre ſemblable liqueur, elles ſe ramolliſſent, ſe relâchent & ſe détendent; or comme les corpuſcules qui produiſent de la douleur ſont durs & pointus, ceux qui font du plaiſir ſont ronds, légers & flexibles; & de même que les premiers peuvent s'inſinuer dans les fibres nerveuſes & rapprocher les parties dans un contact plus ſerré, parce que ces corpuſcules remplacent certains petits eſpaces contenus auparavant dans les parties de ces fibres; de même auſſi les ſeconds ſe roulant ſelon la direction naturelle de ces fibres & preſſant légerement leurs

parties, détruisent peut-être insensiblement ce contact, comme on le voit dans un cheveu qu'on étend long tems selon la longueur & qui perd son élasticité, ou comme un jonc ou une paille qu'on a frottés & tirés selon la direction de leurs filets, & qui deviennent par-là foibles & fléxibles, c'est ainsi que la volupté relâche les nerfs; & ce relâchement devient extrême & universel, si la jouissance du plaisir est continuel & l'acte fréquent. La perception désagréable de la douleur nous éloigne du commerce des corps qui l'excitent, pendant que nous sommes portés par la douceur du plaisir à rechercher les moyens de le faire renaître & de le répéter si fréquemment, qu'il change en douleur.

Je sçai que les causes de ces effets produits par des corps, peuvent s'expliquer plus facilement & d'une maniere plus naturelle par les proprietés internes des substances corporelles, par leurs attractions mutuelles & diverses, & par leurs différens degrés & leurs différentes loix; mais comme ces choses sont aussi peu connues que les actions qui viennent des différentes figures & des différens mouvemens, j'ai

cru devoir me ſervir de ces deux hypothèſes. Le Lecteur choiſira celle qu'il jugera à propos, l'une & l'autre n'étant qu'un jeu de l'imagination, juſqu'à ce que l'expérience nous découvre la vérité; tenant néanmoins pour certain que les fibres des animaux ſe contractent par la douleur, & ſe relâchent par le plaiſir. Dans les premiers actes de ces perceptions, le mouvement des fluides y a part & pourra peut-être acquerir quelque variété par la durée des actes particuliers du moins du plaiſir; mais il eſt certain que c'eſt leur dernier effet total. C'eſt pourquoi comme il eſt conſtant que la douleur criſpe les fibres des animaux, les reſſerre & les contracte, & que l'opium donné à une doſe convenable, ſoulage infailliblement la douleur; je ne vois point comment il peut l'effectuer qu'en relâchant & en détruiſant ces fibres autant ou preſque autant que la douleur les retrécit & les reſſerre; les effets de pluſieurs autres opiates peuvent ſervir d'éclairciſſement.

Il n'y a point de médicament plus certain que l'opium; aucun n'excite plus efficacement la tranſpiration, aucun ne provoque une plus abondante ſueur,

particulierement ſi on y joint des volatils ou qu'on l'excite en buvant chaudement beaucoup de liqueurs légeres ; ceci ne peut ſe faire que par le relâchement des fibres de la peau & des glandes qui ſervent à la tranſpiration.

Mais rien ne diminuë tant l'appetit & n'affoiblit tant les premieres digeſtions, que l'uſage fréquent de l'opium ; de ſorte que la plûpart de ceux qui en ont pris une doſe un peu forte, ont envie de vomir & perdent l'appétit, juſqu'à ce qu'il ait produit ſon effet ; marque évidente que l'eſtomac & les inteſtins ſont relâchés.

Rien n'excite tant l'éruption de la petite vérole & de la rougeole, le flux des menſtrues & des lochies, l'expulſion du calcul & du fœtus, que les préparations d'opium ; de ſorte que dans les couches difficiles ce reméde eſt à préſent la ſeule reſſource des Accoucheurs ; & quand on y joint les volatiles, il emporte les accouchemens les plus difficiles & les plus laborieux. Il ne peut produire ces effets qu'en relâchant les fibres que la douleur avoit privées de leur élaſticité en les diſtendant trop fortement.

Enfin, il n'y a point de reméde ſi prompt

prompt & si certain pour la passion hystérique & le spasme. Tout le monde sçait que ces maladies proviennent des contractions violentes & du resserrement des fibres musculaires ; l'opium produit tous ces effets & plusieurs autres semblables, en détendant & en relâchant ces fibres qu'une douleur aiguë avoit resserrées & contractées, en donnant du relâche à leur tourment & laissant agir la nature qui est le seul vrai *Médecin ;* je m'imagine que la maniere dont l'opium arrête la superpurgation & dont il guérit une diarrhée, c'est d'emporter les humeurs aqueuses & subtiles qui sont dans les intestins, par la transpiration abondante que l'opium excite, d'appaiser les spasmes, d'adoucir les picotemens & les agacemens que les purgatifs excitent, & de calmer la violence des mouvemens péristaltiques des intestins qui précipitent ce qu'ils contiennent.

§. 15. En parlant ici de l'hygiene, je ne prétends point entrer dans la thérapeutique ; c'est pourquoi je n'entreprendrai pas de déterminer les cas où il est à propos de donner l'opium, ni les doses qu'il faut prescrire ; mais je puis dire en général que dans toutes les

douleurs aiguës & insupportables où l'on craint les convulsions, la fiévre & l'inflammation, on peut donner sans risque l'opium, qui soulagera infailliblement le malade; mais il faut faire précéder les remédes généraux, je veux dire, la saignée, les vésicatoires, les ventouses, les cathartiques, & les clysteres. Si le mal est accompagné de vomissement, l'opium solide conviendra mieux, parce qu'étant dans un petit volume, il ne sera pas rejetté si vîte. S'il n'y a pas d'envie de vomir & qu'on ait besoin d'un prompt secours, il vaut mieux employer le laudanum, parce qu'étant liquide, il se répandra plus vîte dans toutes les parties du corps. D'ailleurs étant dissous dans un véhicule spiritueux, il répondra plus aisément au but qu'on se propose, il relevera plus efficacement les forces abbattues, & pénétrera davantage & plus promptement. Dans les cas ordinaires un véhicule vineux suffira, parce que l'opium s'y dissout fort bien, on le voit dans le laudanum; il y a quelqu'autres occasions où il est absolument nécessaire, comme dans la goute, le rhumatisme, les coliques, dans les douleurs de la pierre, les accouchemens difficiles, le

flux trop lent des mois & des lochies, ſur-tout ſi ces écoulemens ſont accompagnés de douleurs violentes, comme cela arrive ordinairement dans la goutte & dans le rhumatiſme.

Dans le premier cas, il faut toujours le donner avec un cathartique ſtomachique, comme l'Elixir de ſalut, la teinture de *l'Hiera picra*, avec le ſyrop de nerprun ; ou ſi les inteſtins ſont trop ſenſibles, on y ajoute la teinture de rhubarbe, ſur-tout ſi la douleur ne ſe fait ſentir qu'aux derniers inteſtins, & qu'il n'y ait point de nauſées ; car autrement il faudroit commencer par faire vomir, ſi quelqu'autre choſe n'en empêche ; on doit le donner dans l'huile d'amandes-douces ou dans quelque émulſion, pour adoucir, dans les douleurs du calcul.

Au reſte, il faut avoir attention de toujours donner l'opium avec des volatils convenables, des anti-hyſtériques, des atténuans. Dans une douleur violente & aiguë la premiere doſe doit être copieuſe ; le laudanum depuis trente juſqu'à quarante cinq gouttes, l'opium ſolide depuis deux grains & demi juſqu'à trois & demi. De plus, on donne toutes les demi-heures quinze gouttes de laudanum ou un demi grain

d'opium, jusqu'à ce que la douleur donne quelque relâche, alors on doit cesser d'en prendre ; par ce moyen on parvient à son but, sans s'exposer à donner une dose trop forte ; quoiqu'il y ait moins de danger sur cela qu'on ne se l'imagine ; car ceux qui meurent d'une dose trop forte, selon l'idée du monde, n'auroient vécu que peu de jours, s'ils n'en avoient point pris. Il y a des personnes si fort accoutumées à l'opium qu'elles en prennent tous les jours deux dragmes, qui répondent presque à six onces de laudanum liquide. Je connois une personne qui n'ayant jamais goûté d'opium, prit à la fois presque trois onces de laudanum, au lieu de l'Eléxir de salut ; quoique cette dose lui affoiblît extrêmement l'estomac pendant quelque tems, & le mît hors d'état de faire ses fonctions presque pendant un mois, cependant il se porta bien dans la suite & vit encore, à ce que je crois, quoi qu'il y ait déja long-tems que cet accident lui soit arrivé.

D'ailleurs, si l'on rejette la premiere dose, il est probable qu'il en reste la troisiéme partie ; là-dessus on peut proportionner les doses suivantes. Les dif-

férens tempéramens ne ſont pas d'une grande conſéquence pour en régler la quantité, puiſque ceux qui ſont très-foibles ſouffrent rarement des douleurs très-violentes, & c'eſt ſur le moyen de les adoucir que j'avois à en parler.

§. 16. Le grand ſecret & le ſeul moyen de prolonger la vie, c'eſt de tenir le ſang & les ſucs dans une fluidité convenable; alors ils ſeront propres à paſſer par les plus petites ramifications ſans y cauſer d'embarras, & il s'y fera une circulation facile, d'où dépend la vie & la ſanté. Quelque réſiſtance que nous faſſions, le tems & l'âge roidiront nos ſolides, c'eſt un malheur inévitable; car comme dans le grand monde la quantité des fluides diminue tous les jours, ainſi dans notre petit monde après un tems limité, l'appétit & la digeſtion s'affoibliſſant, les fluides employés à réparer continuellement les ſolides, perdent leur fluidité naturelle & ſe durciſſent: car en s'inſinuant dans les pores, comprimant & obſtruant les plus petits vaiſſeaux qui portent la nourriture aux parties intérieures, ils ſe trouvent privés des humeurs & des ſucs mols. Alors les ſolides ſe roi-

dissent & perdent leur élasticité, ce sont les effets absolument nécessaires de la méchanique du corps L'âge & le tems en affoiblissant les coctions & en diminuant la chaleur naturelle, changent les humeurs en des substances solides & les privent de leur élasticité ; les fluides circulent avec moins de vîtesse & de force, & parviennent rarement jusqu'aux plus petites ramifications, ils restent dans les gros vaisseaux qui sont les seuls dans lesquels ils circulent. Si à ces maux inévitables la partie globuleuse, sereuse & gélatineuse du sang devient épaisse & visqueuse, il faut à la fin que la circulation s'arrête & qu'on cesse de vivre.

Mais il est dans notre pouvoir de conserver long-tems la fluidité de nos humeurs, à moins quelles ne soient tellement corrompues qu'on ne puisse avoir le tems de les corriger ; nous pouvons délayer un fluide & lui procurer encore plus de fluidité qu'il n'a. Plus une humeur est fluide, c'est-à-dire, plus ses particules sont petites & atténuées, moins il faut de force pour commencer & continuer son mouvement. Dans le corps des animaux ainsi

conſtitués, non-ſeulement la circulation s'y fera avec plus de facilité, & avec moins de réſiſtance & de douleur, mais les parties ſolides ſeront plus long-tems à s'endurcir. Outre les cauſes dont nous venons de parler, qui roidiſſent les fibres des perſonnes avancées en âge, il y en a encore une autre, je veux dire, les cicatrices infiniment petites, faites mille & mille fois de tous côtés par toute la longueur de chaque fibre, déchirée & réparée à meſure.

Les motifs que nous venons de rapporter doivent engager les vieillards à obſerver un régime humectant, afin que leurs humeurs puiſſent pénétrer dans leurs ſolides foibles & peu élaſtiques, & porter quelque matiere nourriciere dans les vaiſſeaux les plus éloignés, pour éviter l'atrophie & le deſſéchement de ces parties qui ſont peu propre à prendre de la nourriture, malgré les alimens qu'on leur fournit.

Il n'y a point d'erreur plus grande & plus condamnable que de dire que le ſang eſt appauvri, lorſqu'il eſt atténué & diviſé, le regardant comme ſans force & incapable de ſervir aux fonctions de la vie : au contraire plus le ſang eſt fluide, plus il eſt riche ; car celui des

hydropiques, des cachectiques & des scorbutiques a sa partie séreuse & globuleuse, épaisse, visqueuse & âcre; de sorte qu'il ne sçauroit passer dans les extrémités des petits vaisseaux, ni y rester un peu sans les corroder; c'est pourquoi la partie la plus fine tombe dans quelque cavité, & produit l'hydropisie. Quand le sang s'arrête, il obstrue les vaisseaux, & produit l'anasarque ou le scorbut; dans tous ces cas la partie séreuse du sang contient trop de sel urineux & devient une lessive, de sorte que son épaississement l'empêche de former des globules qui facilitent la circulation dans les rameaux capillaires & qui prenant une figure elliptique, hâtent beaucoup la circulation des humeurs par les plus petits canaux. Mais dans ces maladies la partie globuleuse qui reste, forme une masse tenace & visqueuse; ainsi pendant que la partie séreuse augmente, l'autre partie diminue insensiblement; & l'on peut dire dans un sens, que la masse sanguine est plus fluide par la grande quantité du serum & par la disette de la partie globuleuse, mais on ne peut pas dire que ce sang soit bon en rien.

Le sang atténué & fluide est le

meilleur, comme ayant des parties très petites & très-ſubtiles qui ſe forment facilement en globules rouges & qui parcourent les vaiſſeaux capillaires; fondement ſolide de la ſanté & de la longueur de la vie. Si l'on mange des mets exquis & ſucculens que les forces coctrices ne peuvent digérer, il ne ſe formera point de globules rouges capables de paſſer dans les plus petits vaiſſeaux; ils rempliront les humeurs de ſel urineux, aiſé à ſe metrre en maſſe, capable de cauſer des obſtructions & de briſer les petits rameaux. Si l'on boit des liqueurs ſpiritueuſes, elles corroderont les fibres à demi formées des ſolides. Une intempérance ſemblable continuée long-tems mettra la dépravation dans les fluides,& dans les ſolides, produira la cachexie qui dégénérera en hydropiſie ou dans quelqu'autre maladie chronique, ſelon l'état, la conſtitution & le tempérament du malade; (car perſonne n'eſt devenu hydropique en menant une vie tempérée, ſur-tout quand les fibres ſont originairement fermes & les humeurs exemptes d'acrimonie héréditaire;) mais ſi l'on veut avoir un ſang d'une nature oppoſée à celui dont

nous venons de parler, je veux dire, fluide & doux, il faut obſerver régulierement une vie réglée & un régime fluide & moderé. Si nous voulons laver un tonneau plein de liqueurs épaiſſes, gluantes & ſales, ſi nous voulons les délayer & les rendre coulantes, nous n'en viendrons à bout qu'en y verſant une liqueur claire, coulante & inſipide, & qu'en agitant ſouvent le tonneau. Il en eſt preſque de même de notre corps, jamais libertin ou fainéant n'a vécu long-tems, à moins qu'il n'ait un tempérament de fer. S'il atteint jamais la vieilleſſe, comme ſa vie a été plus miſérable que celle d'un forçat, ſa fin & ſes derniers momens ſeront remplis de tourmens, d'horreur & de déſeſpoir; & quoiqu'il n'ait eu ni l'eſpérance, ni la conſolation d'un martyr, cependant ſes ſouffrances auront été beaucoup plus grandes & plus rudes. Tous ceux qui ont vécu long-tems & ſans beaucoup de peines, ont mené une vie ſobre; Cornaro prolongea ſes jours & conſerva ſes ſens par une abſtinence continuelle juſqu'à une extrême vieilleſſe, & beaucoup d'autres qui ont

ſuivi ſes traces, ont participé au même bonheur. Il eſt vrai que par ce moyen, ils ont en quelque maniere affoibli leur force naturelle, & éteint l'ardeur & le feu de leurs eſprits; mais ils ont conſervé l'intégrité & la force de leurs ſens, ils ont adouci leurs douleurs, ils ont prolongé leurs jours & ſe ſont préparés une mort tranquille. De légers purgatifs domeſtiques ſouvent réiterés, un exercice convenable & l'uſage de quelques autres moyens dont nous avons parlé ci-deſſus, contribueront beaucoup à parvenir à cette fin; mais le fondement conſiſte dans l'abſtinence qui doit en être le commencement & la fin; par le mot d'abſtinence, je n'entends point le jeûne, car non-ſeulement il n'eſt point néceſſaire, mais il eſt préjudiciable; j'entends un régime doux & moderé ſans lequel tout deviendroit inutile, il eſt ſeul capable de prolonger la vie autant de tems que la conſtitution du corps le permet, & de faire une fin paiſible & ſemblable à une lampe qui s'éteint faute d'huile.

Conclusion.

Sans avoir recours aux motifs que notre devoir envers Dieu nous dicte d'obſerver la tempérance à laquelle Jeſus-Chriſt notre Légiſlateur a attaché l'immortalité par rapport à nos corps & à nos ames, écoutons ſeulement les Philoſophes Payens qui veulent :

Servare modum, finemque tueri
Naturamque ſequi.

Si les hommes dans leurs penſées, leurs paroles & leurs actions conſidéroient la fin à laquelle elles tendent ; ſi dans leurs paſſions, leurs cupidités & leurs deſirs, ils vouloient garder une juſte médiocrité : & quand ils s'abandonnent à leurs paſſions, s'ils ſuivoient les mouvemens innocens de la nature, s'ils ne la pouſſoient pas au-delà de ce qu'elle demande, ou ne la reſſerroient pas dans des bornes trop étroites, ils jouiroient d'une meilleure ſanté ; ils auroient leurs ſens plus délicats & leurs plaiſirs plus exquis, ils vivroient avec moins de peines, & mourroient avec moins d'horreur ; car ſans la débauche,

& le libertinage des parens, ſans la fureur de ſatisfaire leurs paſſions, qui ont porté la corruption dans les corps, & produit dans leurs enfans des cadavres mal ſains, de ſorte que les ames vicieuſes & les corps putrifiés ſemblent être arrivés à leur plus haut degré; ſans tous ces déſordres, dis-je, le genre humain n'auroit point été attaqué de ces maladies, n'auroit point eſſuyé toutes ces douleurs, ces miſeres, les tourmens inſupportables de la vie, & la triſte ſoumiſſion à la mort. Si même après la chûte de l'homme, nous avions ſuivi les préceptes de la nature & de la raiſon, pour ne point dire de la Religion, nous aurions pû paſſer nos jours ſans douleur, ou du moins ſans maladie chronique, ſi ce n'eût pas été dans des plaiſirs innocens: nous aurions pû conſerver nos ſens libres & la raiſon entiere juſqu'à une extrême vieilleſſe, & enfin quitter ce monde en paix, comme une lampe qui s'éteint faute d'huile. Que ces eſprits forts & ces plaiſans ſe moquent tant qu'il leur plaira de la ſobrieté, qu'ils s'applaudiſſent du calme & de la tranquillité dont ils ſe glorifient, qu'ils ſe plongent dans leurs dé-

bauches, qu'ils méprisent l'avenir, ce tems aura sa fin. Quand la farce sera jouée & que les derniers momens approcheront, ils desireront bien alors avoir changé leur vie luxurieuse & inquiéte, en une vie sobre & temperée ; ils préféreront alors, mais inutilement, une fin tranquille, à tous les plaisirs de la débauche & de la sensualité, & à la vanité d'une fausse & d'une ignorante sécurité.

FIN.



ABREGÉ DES ALIMENS.

A

ABRICOT, *Armeniacum malum*, eſt un fruit preſque rond & charnu ; quand il eſt mûr, ſa chair eſt tendre, agréable & d'une bonne odeur. Il humecte & rafraîchit par le phlegme qu'il contient ; le ſel acide eſſentiel dont il eſt chargé calme le mouvement violent des liqueurs, & provoque l'appétit en picotant légerement les parois de l'eſtomac. Il convient dans les tems chauds aux jeunes gens d'un bon eſtomac, & d'un tempérament bilieux & ſanguin. Cependant il en faut uſer ſobrement à cauſe du ſuc viſqueux & épais qu'il con-

tient & qui cause quelquefois des vents & des crudités. Pour qu'il produise moins de mauvais effets, on le confit ; le sucre & la coction raréfient le phlegme, d'ailleurs le sucre qui lui fournit de nouvelles parties huileuses, le rend propre à adoucir les âcretés de la poitrine.

Agneau, *Agnus* : Animal engendré de la Brebis & du Belier. Il demeure Agneau cinq ou six mois, puis il devient Belier ou Brebis. Si on le châtre, il devient Mouton. Il contient beaucoup de sel volatil & d'huile. Il humecte, rafraîchit, nourrit beaucoup & adoucit les humeurs âcres par les sucs grossiers & phlegmatiques qu'il contient. Quand il est trop jeune & qu'il n'est pas assez cuit, il est indigeste & pesant sur l'estomac. Il convient dans les tems chauds aux gens bilieux ; mais les personnes froides & phlegmatiques doivent s'en abstenir ou en user modérement. Plus l'Agneau avance en âge, moins il contient des parties visqueuses, parce que la matiere lente & grossiere s'atténue à mesure & se dissipe au dehors.

Ail, *Allium*. L'Ail est alexitere résolutif, diuretique & vermifuge. Il est d'une nature chaude, âcre & corrosive ; c'est pourquoi il échauffe, & atténue,

le ſang, il inciſe & diviſe les humeurs groſſieres. Il met du mouvement & de l'âcreté dans les humeurs.

M. Andry dit que l'Ail fortifie l'eſtomac & tous les viſceres, qu'il purifie la maſſe du ſang, qu'il réſout les ſucs trop viſqueux & facilite le cours des fluides; & ſelon M. Lemery il excite l'urine & chaſſe la pierre des reins & de la veſſie, après l'avoir briſée; il conſomme les viſcoſités de l'eſtomac, excite l'appétit & réſiſte au mauvais air. Il convient principalement dans le tems froid aux vieillards & à ceux qui abondent en humeurs craſſes & groſſieres ou dont l'eſtomac ne digere qu'avec peine, ou qui ſont accoutumés à de grands travaux de corps. Mais les perſonnes d'un tempérament chaud & bilieux ou qui ſont d'une complexion délicate, doivent s'en abſtenir.

Ses jeunes feuilles s'employent quelquefois dans les ragouts ou dans les ſalades pour fournitures.

Albran, *Anaticula*, jeune Canard ſauvage. V. *Canard*.

Aloſe, *Aloſa*, *Clupea*, ou *Chipea*, poiſſon de mer qui paſſe ſouvent dans les rivieres. Il croît juſqu'à la groſſeur du Saumon. L'Aloſe contient beaucoup

d'huile & de sel volatil. Elle est meilleur
dans le printems que dans tout autre sai
son, & convient à toute sorte d'âge & de
tempérament, pourvu qu'on en mang
modérement ; sa chair est nourrissante
si on la laisse vieillir, elle contracte un
acidité qui ulcere les gencives. On pre
tend quelle fait dormir. On trouve dan
sa tête une perle à laquelle on attribu
la vertu de guérir les fiévres quartes & de
chasser la pierre des reins & de la vessi

ALOUETTE, *Alauda*, *Galerita*, *Ca*
sita. Cet oiseau contient beaucoup d'hui
le & de sel volatil. Sa chair est très-dé
licate, estimée par son bon goût & très
aisée à digerer, surtout quand l'Allouet
te est jeune & bien nourrie, car quan
elle est vieille, sa chair est dure, séche
d'un mavais suc & difficile à digerer
parce que ses principes les plus balsami
ques & les plus volatils se sont insensi
blement enlevés. L'Alouette convient
toute sorte d'âges & de tempéramens
principalement en automne où elle es
plus grasse & plus délicate. Son sang & so
cœur provoquent les urines & calmen
les coliques & les douleurs des reins

AMANDE, *Amygdala*. Il y a de deux
sortes d'Amandes, des douces & de
ameres, les Amandes douces ont moins

de ſel, & les amères contiennent des ſels âcres, qui n'étant qu'à demi embarraſſés par des parties huileuſes, excitent une ſenſation plus forte, mais plus déſagréable.

L'Amande douce eſt bechique, pectorale, adouciſſante, émolliente; elle nourrit, procure le ſommeil, augmente la ſécretion de la ſemence, digere difficilement. On l'employe dans les émulſions rafraîchiſſantes au nombre de douze ou treize; le lait d'Amande eſt très-ſain & nourriſſant, il convient aux gens maigres, aux hétiques, dans les maladies cauſées par l'exaltation de la bile & de la trop grande acrimonie des humeurs. Son huile tirée ſans feu eſt adouciſſante, émolliente, laxative; on la donne dans les coliques, dans la dyſenterie, dans les tranchées cauſées par les vers; c'eſt un excellent reméde contre la toux, la difficulté de reſpirer, les douleurs d'eſtomac & la pleureſie. On la recommande auſſi beaucoup contre la pierre, la gravelle & dans toute ſorte de maladies de la veſſie & des reins.

L'Amande amère eſt déterſive & apéritive, elle atténue & rarefie les humeurs groſſieres & viſqueuſes. On prétend

qu'elle empêche l'yvreſſe, ſi on la man-
ge immédiatement avant de faire la dé-
bauche de vin. Elle empêche la douleur
de tête, étant pilée & appliquée en fron-
tal. L'huile d'Amandes amères diſſipe le
tintement d'oreilles & la ſurdité, en-
ve les obſtructions du foye & des autres
viſceres & amollit toute ſorte de duretés.
On s'en ſert auſſi pour embellir la peau.

Les Amandes douces & amères con-
viennent en tout tems, à tout âge &
tout tempérament, pourvu qu'on en uſe
avec modération.

ANCHOIS, petit poiſſon qui contient
beaucoup de ſel & d'huile. Il eſt fort
apéritif, aide à la digeſtion & fortifie
l'eſtomac par ſes principes volatils & ſa-
lins, qui excitent une chaleur douce &
modérée & qui atténuent les alimens
cuits qui y ſont contenus; mais il faut
en uſer ſobrement, autrement il raré-
fie trop fortement les humeurs, & les
rend âcres & picotantes. Comme il ré-
veille l'appétit & aide à la digeſtion, on
le fait entrer dans quantité de ſauſſes &
de différens aſſaiſonnemens. Il convient
aux perſonnes replettes, aux phlegma-
tiques, aux mélancoliques, aux vieil-
lards & à ceux qui digérent avec peine.
Les jeunes gens d'un tempérament chaud

& bilieux doivent s'en abſtenir

L'Andouille, eſt un compoſé de boyaux de cochon ou de quelques autres animaux, ou de chair de poiſſon & autres ingrédiens. On peut dire en général que les Andouilles, ſurtout celles qui ſont fumées, ſont plus nuiſibles qu'elles ne ſont ſalutaires. Les perſonnes fortes & vigoureuſes peuvent en manger de tems en tems, mais bien ſobrement. Comme elles ſe digérent avec peine, les perſonnes d'un tempérament délicat & celles qui digérent mal ou qui font peu d'exercice, doivent s'en abſtenir.

Les Andouillettes ne ſe digérent pas ſi difficilement, mais il faut en manger peu & rarement.

Anguille, *Anguilla* : elle contient beaucoup d'huile, de ſel volatil, de phlegme viſqueux & groſſier. Sa chair eſt blanche, de bon goût & nourriſſante, quand on a un bon eſtomac ; car comme elle contient beaucoup de parties lentes, groſſieres & viſqueuſes, elle produit des ſucs épais & excite des vents. Elle convient aux jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux, qui abondent en humeurs âcres & ténues, & qui ont bon eſtomac. Mais il faut en manger ſobrement & boire du bon vin par deſſus.

La laitte de l'Anguille ne vaut ri
& eſt ſujette à cauſer des grandes do
leurs d'eſtomac, à exciter des vomi
mens furieux ou à donner le cours
ventre.

Sa graiſſe efface les impreſſions de
petite vérole, adoucit les hemorrh
des, fait venir les cheveux.

Les préparations de l'Anguille
changent guere de choſe à ſa natur
ſouvent même l'apprêt la rend plus n
ſible; malgré les aſſaiſonnemens qu'
met dans les tourtes & les patés, e
eſt très-indigeſte: en la faiſant frire
griller, on la débaraſſe un peu de
parties lentes & viſqueuſes, mais e
digére toujours difficilement; la frit
re même lui communique de mauva
ſes qualités.

L'ARTICHAUT, *Cinara*, contient bea
coup d'huile & de ſel eſſentiel. Il
cordial, apéritif, ſudorifique. Comm
la chair en eſt dure, compacte & ſolid
elle produit de mauvais effets, ſurto
quand les Artichauts ſont crus, car ils ſo
venteux & digérent difficilement. Ma
quand ils ſont cuits, ils fourniſſent u
nourriture ſaine, & excitent les urin
par leur ſel nitreux qui diſſout les m
tieres viſqueuſes & ouvre les condu

par où il passe. On prétend qu'ils reveillent les passions ; on ne sçauroit attribuer cette proprieté qu'aux parties huileuses & balsamiques qu'ils joignent avec des sels essentiels, ou qu'aux matieres âcres & picotantes dont on les assaisonne.

Les Artichauts conviennent dans le froid aux vieillards, aux phlegmatiques & mélancoliques.

L'Asperge, *Asparagus*, est une plante très-connue dans les jardins potagers. Sa racine est apéritive, diuretique; chasse le sable & la pierre des reins & de la vessie, leve les obstructions du mésantere & de la ratte, par son sel essentiel. C'est un des meilleur légumes, il se digére facilement, nourrit beaucoup, purifie le sang.

Les Asperges conviennent dans le printems à tout âge, aux personnes d'un tempérament phlegmatique & mélancolique. Les bilieux doivent en user sobrement, parce que l'excès échauffe & rend les humeurs âcres.

Quelques Médecins ont prétendu que cette racine contribuoit plutôt à former le calcul qu'à le détruire.

Aveline, *Avellana*, fruit du Coudrier ou Noisettier, qui contient une

médiocre quantité de sel volatil & es-sentiel, beaucoup d'huile & de terre.

Les Avelines sont pectorales, & nourrissantes par leurs parties huileuses, & sont astringentes par leurs parties terrestres, qui donnent plus de consistence aux liqueurs, & qui empêchent de les digérer, quand on en mange avec excès. Le sel mordant qu'elles contiennent & qui est corrigé par le soufre, excite l'appétit. Ce fruit convient à tout âge & à toute sorte de tempérament, pourvu qu'on en mange avec modération & qu'on ait un bon estomac.

L'Avoine, *Avena*, contient beaucoup d'huile & de sel essentiel. Elle est résolutive, adoucissante, pectorale; on l'employe en ptisanne dans la pleuresie, la colique, le picotement de poitrine. La farine s'employe dans les cataplasmes résolutifs & émollients. On la prépare & on l'appelle Gruau. V. *Gruau*.

Azyme, *Azymus*, Pain-à-chanter, il est très-adoucissant, il absorbe les âcretés de la poitrine, arrête les hemorragies & cours de ventre.

B

Barbeau, *Barbus, malus Barbutus*. Ce poisson contient beaucoup de phleg-me

me, d'huile & de ſel preſque tout volatil.

La chair nourrit beaucoup & produit un aliment aſſez ſolide à cauſe des ſucs groſſiers qu'elle contient, mais ces ſucs la rendent dure & difficile à digérer. Il convient en tout tems aux jeunes gens bilieux, à ceux qui ont bon eſtomac & qui font beaucoup d'exercice. Son foye eſt conſidérable & de très-bon goût. La laitte ne vaut pas mieux que celle de l'Anguille & produit à peu près les mêmes effets. Ses œufs ſont dangereux, ils purgent violemment par haut & par bas.

Le Barbeau quand il eſt jeune & qu'on appelle Barbillon, eſt meilleur, parce qu'il eſt plus aiſé à digérer.

Barbote, petit poiſſon de riviere qui vit de boue & d'écume, il contient beaucoup d'huile, de phlegme & de ſel volatil. Il eſt peu eſtimé. Il a une chair molle & viſqueuſe, aſſez facile à digérer, mais peu nourriſſante. Pluſieurs aſſurent qu'il n'y a que le foye, qui fourniſſe un bon aliment. Il convient en tout tems à ceux qui ont un tempérament chaud & bilieux. Les œufs de la Barbote ne valent rien.

La Barbue, *Rhombus levis*, eſt un poiſſon de mer qui ne différe du Turbot

qu'en ce qu'il n'a point d'aiguillon. S
chair eſt moins ferme & plus friable qu
celui-ci. Les vieilles Barbues ont la chai
longue & coriaſſe, les jeunes l'ont fria
ble & délicate.

Le BASILIC, *Ocymum*, eſt une petit
plante odoriférante. Elle eſt cephalique
cordiale, pectorale, elle reveille les eſ
prits & rétablit le mouvement des li
queurs. On fait ſécher les feuilles & le
fleurs à l'ombre & on en fait une pou
dre cephalique fort douce. On les pren
en guiſe de thé dans les douleurs & le
fluxions de la tête, ou en guiſe de ta
bac pour faire couler les ſéroſités d
cerveau. On tire de cette plante un hui
le eſſentiel. On employe les feuilles ſ
ches du petit Baſilic pour donner du re
lief aux ragouts.

BAUME, *Menthe*, *Menta*, eſt un
petite plante d'une odeur forte & agréa
ble, & d'une ſaveur aromatique. El
eſt ſtomachique, elle fortifie, rétabl
les fonctions de l'eſtomac, facilite
digeſtion, corrige les aigreurs, forti
le cœur & le cerveau, pouſſe les mo
& les urines. Son uſage trop fréque
échauffe & rend les humeurs âcres. El
contient beaucoup d'huile exaltée
de ſel eſſentiel. On la donne en ſu

ſtance, ou on en fait un extrait. On en prépare la conſerve, l'eau diſtilée, & l'huile, dont on ſe ſert dans les playes & dans les contuſions.

Le baume eſt bon dans le tems froid pour les vieillards, les phlegmatiques & les mélancholiques; mais il ne convient point aux jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux. On employe les ſommités tendres dans les ſalades.

BECCASSE, *Ruſticula*, Oiſeau aſſez connu. Il contient dans toutes ſes parties beaucoup d'huile & de ſel volatil. Sa chair fortifie, répare les forces, nourrit beaucoup. Elle convient en hyver à toute ſorte de tempérament. Quand on en mange avec excès, elle échauffe beaucoup; quand elle eſt vieille, elle eſt dure, ſerrée, & difficile à digérer.

La Beccaſſine ne differe de la Beccaſſe que parce qu'elle eſt plus petite, & de couleur différente. Elle a le goût plus fin, & eſt plus aiſée à digérer.

BELIER, *Aries*. C'eſt le mâle des Brebis. Il contient beaucoup de ſel volatil & d'huile. Sa chair a une odeur déſagréable, & n'eſt point d'uſage dans la cuiſine.

BEQUEFIGUE, *Ficedula*. Cet Oiſeau contient beaucoup d'huile & de ſel vo-

latil. Il eſt d'un goût délicat & exquis, nourrit beaucoup, fortifie l'eſtomac, digere facilement. Quand il eſt vieux, il eſt coriaſſe, & eſt difficile à digérer. Il convient à toute ſorte d'âge, & de tempérament.

Bete ou Poire'e, *Beta*, eſt une plante nitreuſe qui contient peu d'huile, beaucoup de ſel eſſentiel, & de phlegme. Les feuilles ſont émollientes, adouciſſantes, & légerement laxatives. Le ſuc aſpiré par le nez détrempe, diſſout la pituite épaiſſe, & fait éternuer. Le ſuc de ſa racine eſt un ſternutatoire puiſſant. La feuille appliquée extérieurement ſur la peau par quelque cauſtique, entretient doucement l'écoulement des humeurs. C'eſt un aliment qui ſe digere un peu difficilement, & cauſe des vents, parce qu'il contient un ſuc épais, qui demeure quelque tems dans l'eſtomac avant que d'être parfaitement atténué.

La Poirée convient aux jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux; mais les vieillards & les phlegmatiques & ceux qui ont l'eſtomac foible, doivent en manger rarement & ſobrement.

Bete-rave, *Beta-rubra*. C'eſt une eſpece de Poirée, remplie d'un ſuc rouge

comme du ſang. Elle contient beaucoup de phlegme, d'huile & de ſel eſſentiel. Elle a les mêmes propriétés que la poirée. On employe les racines dans la cuiſine. Elles ſont plus nourriſſantes que les feuilles. Elles ſont humectantes & rafraichiſſantes par leur ſel ſubtil, nitreux & fondant. Elles épaiſiſſent le ſang; mais comme elles paſſent aſſez facilement, on peut en manger de tems en tems, ſans crainte d'en être incommodé. Ses racines ſéchées, pulvériſées, & priſes par le nez, font ſortir la pituite des ſinus de la tête, & guériſſent ainſi la migraine qui provient d'une matiere épaiſſe.

Beure, *Butyrum*. C'eſt la partie du lait la plus graſſe. Il contient beaucoup d'huile & un peu de ſel volatil. On attribue les bons effets du beure aux principes huileux & balſamiques qu'il contient. Il eſt émolient, adouciſſant, laxatif. Il embarraſſe les humeurs âcres qu'il rencontre, adoucit les âcretés des poiſons corroſifs; il appaiſe les douleurs & les inflammations appliqué extérieurement. On en mêle dans les clyſteres pour les flux de ſang & pour la diſſenterie.

L'uſage trop fréquent du beure relâ-

che & débilite l'eſtomac, & excite des nauſées. On a obſervé que les enfans qui mangeoient beaucoup de beure, étoient foibles, avoient le ventre gros, & étoient ſujets aux deſcentes & à la vermine.

Au reſte, plus le beure eſt nouveau, plus il eſt gracieux & ſain, parce que quand il eſt frais, ſes principes huileux ſont intimément unis enſemble, ce qui le rend plus agréable & plus ſalutaire. Quand il eſt trop vieux, la fermentation intérieure ayant déſuni ces mêmes principes, il eſt âcre, huileux & déſagréable. Pour empêcher cette fermentation, on le ſale, le ſel bouche les pores du beure, & empêche l'air d'y entrer, pour communiquer aux parties un mouvement intérieur qui détruiroit leur arrangement.

Le beure eſt très-ſalutaire au tempérament ſec & reſerré; mais il eſt préjudiciable aux perſonnes repletes & d'une complexion humide: les bilieux doivent en éviter le fréquent uſage, parce que les parties huileuſes & graſſes dont il eſt chargé, s'enflamment fort aiſément & ſe tournent en bile. Le beure qu'on fait frire ou rouſſir acquiert de l'âcreté.

Biche, *Cerva*. C'eſt la femelle du Cerf. Sa chair eſt molaſſe, & n'eſt pas ſi bonne que celle du Cerf. Néanmoins celle d'une jeune Biche eſt aſſez délicate, & aſſez agréable au goût.

Bierre, *Cereviſia*, eſt une liqueur vineuſe, compoſée d'orge ou de froment, ou de quelque autre eſpece de bled, & de la fleur du houblon.

Quand la bierre eſt bien conditionnée, qu'elle eſt bien cuite, qu'elle n'eſt ni trop récente ni trop vieille, elle nourrit, engraiſſe & rafraichit, elle tient le ventre libre, elle pouſſe doucement par les urines, & peut convenir à preſque tous les tempéramens. La bierre douce & foncée, qui eſt celle où il y a peu d'houblon & beaucoup de grain, nourrit davantage, & convient particulierement aux gens maigres. La bierre claire & piquante eſt diurétique; l'amere eſt bonne dans les embarras de la rate & du foye, parce qu'elle diſſout & atténue les humeurs troq viſqueuſes. La bierre priſe à l'excès enyvre. Quand elle eſt nouvelle, elle excite des vents, produit des ardeurs d'urine, & d'eſpece de gonorhées. Quand elle eſt mouſſeuſe, elle porte à la tête, agit ſur les nerfs, trouble la

digeſtion, & ſouleve les alimens.

Biset, *Palumbus*, eſpece de Pigeon ſauvage, plus petit que le Ramier, qui a les pieds & le bec rouge. Voyez *Pigeon*.

Blanc-manger, eſpece de gelée qui convient dans la conſomption & dans les maladies où l'on ſe propoſe de corriger les humeurs, & d'en tempérer l'âcreté. Elle nourrit beaucoup, elle fortifie, & répare les forces perdues. On peut en faire uſage en tout tems.

Bœuf, Animal à quatre pieds, dont toutes les parties contiennent beaucoup d'huile, de ſel volatil, & de terre.

La chair de Bœuf nourrit beaucoup. Elle eſt ſaine & de fort bon goût. Elle contient des ſucs groſſiers, qui, une fois condenſés dans les interſtices des fibres, ne s'en ſéparent pas aiſément; c'eſt pourquoi ceux qui mangent beaucoup de Bœuf, ſont forts & vigoureux; c'eſt auſſi ce même ſuc terreſtre qui fait que la chair du Bœuf reſerre le ventre.

Quand le Bœuf eſt vieux, il produit des humeurs groſſieres & des affections mélancholiques, mais quand il eſt jeune, il fournit un bon aliment.

Boudin. Il y en a de deux ſortes,

le noir & le blanc ; ce dernier eſt plus délicat. Les Boudins ſont une mauvaiſe nourriture. Ils digerent difficilement, & cauſent pour l'ordinaire des rapports. On ne doit point en ſervir aux vieillards & aux perſonnes délicates, dont l'eſtomach eſt foible. Le Boudin blanc fait moins de mauvais effets, mais la quantité d'aſſaiſonnemens qui y entrent, le rend toujours préjudiciable.

Brebis, *Ovis*. Sa chair contient beaucoup de ſel volatil & d'huile. Elle eſt inſipide, viſqueuſe, & ſujette à produire des humeurs groſſieres & de mauvais ſuc.

Breme, *Breſmia*, Poiſſon d'eau douce. Sa chair eſt molaſſe, & d'un goût peu relevé.

Il y a un Breme de mer appellé Dorade. Il eſt excellent. Sa chair eſt blanche, ferme, d'un goût agréable, ſe digere bien, & nourrit beaucoup.

Brochet, *Lucius*. Ce Poiſſon contient beaucoup d'huile & de ſel volatil. Il a différentes qualités, ſelon l'eau & les climats qu'il habite. Ceux qu'on trouve dans des étangs d'eaux croupiſſantes, ont de très-mauvais ſucs, qui chargent l'eſtomac.

Le Brochet de riviere eſt aſſez bon,

se digere facilement, parce que sa chair est foible, peu compacte, & peu chargée d'humeurs visqueuses. M. Andry ne la croît pas si facile à digérer que celle de la Truite ou de la Perche. Il convient en tout tems, mais particulierement en hyver, à toute sorte d'âge & de tempérament. On dit que les œufs du Brochet excitent le vomissement ou des cours de ventre. Les pierres qu'on trouve dans la tête, pulvérisées & prises à 25 grains, chassent la pierre des reins & de la vessie, & sont bonnes dans le mal caduc.

C.

CAFFÉ, est une liqueur qu'on prépare aujourd'hui dans presque toutes les parties du monde avec les baies du Caffé roties & mises en infusion. Le Caffé contient beaucoup d'huile & de sel fixe. On le fait rôtir dans une terrine de terre vernissée, l'agitant incessamment avec une spatule de bois, jusqu'à ce qu'il soit brun, & que la superficie soit huileuse; on le met alors sur une assiete pour le laisser refroidir, puis l'ayant réduit en poudre, on en met bouillir environ une once dans deux livre d'eau commune. Il faut

que l'ébullition soit tempérée, pour ne point laisser dissiper l'huile. On retire la caffetiere du feu, & on laisse reposer la liqueur pendant un quart-d'heure.

Le Caffé fortifie l'estomac, hâte la digestion, rarefie le sang, excite les urines & les mois. Il récrée le cerveau & les esprits animaux. Il atténue & dissout les humeurs visqueuses Il tient de la vertu délayante de l'eau chaude; par son principe volatil il aiguillonne les fibres & réveille les esprits animaux. Il convient daus les foiblesses d'estomac, le dégout, les coliques venteuses, la suppression des regles, l'assoupissement & les maladies soporeuses, dans les maux de tête produits par des congestions du sang.

Il convient davantage à ceux qui sont d'un tempérament phlegmatique, qu'aux personnes colériques, maigres, exténuées, & dont le sang circule trop vite. Il est nuisible à ceux qui sont bilieux, à ceux dont les humeurs sont trop dissoutes & pleines de sel, aussi-bien qu'aux mélancholiques & aux hypocondriaques, dont le sang trop épais est destitué des parties actives & spiritueuses, & rempli de sel âcre, fixe & grossier; car la boisson de Caffé dissout

plus qu'il ne convient les parties ſulphureuſes du ſang, & cauſe la diſſipation des parties ſpiritueuſes.

L'uſage immodéré du Caffé eſt extrêmement préjudiciable, ſurtout aux perſonnes foibles, ou qui ont le ſyſtême nerveux trop prompt à s'émouvoir; mais l'abus qu'on fait d'une choſe, ne doit point en détruire l'uſage, ſurtout après le dîner, où il eſt utile pour la digeſtion, les alimens auſquels il ſe mêle le rendant peu préjudiciable à ceux à qui il ſeroit nuiſible en tout autre tems.

CAILLE, *Coturnix*, eſt un petit oiſeau qui contient beaucoup de ſel volatil & d'huile. Pluſieurs ont prétendu que ſa chair eſt un mauvais aliment, parce qu'elle eſt quelquefois difficile à digérer, ce qui peut venir de ſon excès de graiſſe, qui s'affaiſſe & s'appéſantit dans l'eſtomac. Il eſt cependant aſſez rare qu'on s'en trouve incommodé. Au reſte, elle nourrit, aiguiſe l'appétit, & fournit ordinairement d'aſſez bons ſucs. On ſe ſert de ſa graiſſe pour faire diſſiper les taches qui ſurviennent aux yeux. On dit ſa fiente efficace dans le mal caduc.

Elle doit être choiſie jeune, tendre, graſſe & bien nourrie. Elle convient

en tout tems, à toute ſorte d'âge & de tempérament, pourvû qu on en uſe avec modération.

Canard, *Anas*, eſt de deux ſortes, le domeſtique, & le ſauvage, qui eſt le plus eſtimé, & dont la chair eſt rougeâtre, brune, & beaucoup plus ſavoureuſe que celle du domeſtique.

Le Canard domeſtique contient beaucoup d'huile, de ſel volatil, & de phlegme; le Canard ſauvage contient plus de ſel volatil que l'autre, & moins de phlegme

La chair de cet oiſeau eſt un peu maſſive, peſante, nourrit beaucoup, produit un aliment aſſez ſolide & durable, mais elle ſe digere difficilement, & engendre des humeurs lentes & groſſieres, ſurtout celle du Canard domeſtique, qui ne vit que dans la fange, & ne ſe nourrit que d'alimens ſales & pourris. Le ſauvage, qui vit d'alimens un peu meilleurs qu'il va chercher partout, & qui ſe donne de l'exercice, atténue ſes humeurs groſſieres, & exalte les principes de ſes liqueurs C'eſt pourquoi il abonde davantage en ſel volatil, eſt plus ſalutaire, & a un goût plus agréable.

On doit choiſir l'un & l'autre jeu-

nes, tendres & gras. Ils conviennent en tout tems aux jeunes gens robustes qui font beaucoup d'exercice, & qui ont un bon estomac. Ils sont meilleurs en hyver qu'en toute autre saison. On préfere la femelle au mâle.

Canelle, *Cinnamomum*. C'est une écorce aromatique qui contient beaucoup d'huile exaltée, & de sel essentiel. Elle est cephalique, cordiale, hystérique. On l'employe en poudre à quinze grains dans les bols, les opiates, & à trente grains en infusion dans le vin & autre eau spiritueuse. On employe l'eau de canelle dans les potions, les juleps, & autres compositions propres aux maladies du bas ventre de causes froide; car la canelle ranime le mouvement du sang & des esprits. Elle est propre à provoquer les mois, & à faire cracher les asthmatiques. L'huile essentielle se donne à deux ou trois gouttes dans quelques liqueurs appropriées pour rétablir les fonctions de l'estomac.

On l'employe dans les assaisonnemens. Quand elle est bien ménagée, elle fortifie l'estomac, le cœur & le cerveau; mais si on la prodigue, elle enflamme les humeurs par une huile

extremement volatile, qui venant à s'exalter, cause une effervescence générale dans la masse du sang.

Elle convient en tems froid aux vieillards, aux phlegmatiques, aux mélancholiques, à ceux qui ont un estomac foible, & qui ne digere pas bien. Mais elle ne convient point aux jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux.

Capres, *Cappares*, boutons ou fleurs qui viennent aux sommités du Caprier, & que l'on confit avec de l'eau & du sel. Elles contiennent beaucoup de sel essentiel & peu d'huile; on doit les choisir vertes, tendres, bien confites, & d'un bon goût. Elles sont apéritives, excitent l'appétit, fortifient l'estomac, fondent les matieres glaireuses des premieres voyes.

Les Capres bien confites s'employent dans les ragoûts plutôt pour exciter l'appétit, qu'en qualité d'alimens. Prises en quantité médiocre, elles ne font point de mal; mais quand on en use avec excès, elles échauffent & raréfient un peu trop les humeurs. Elles conviennent dans un tems froid aux vieillards & aux personnes d'un tempérament phlegmatique & mélancholique.

Capucine, *Cardamindum*, est un plante qui croît dans les jardins. Ell contient beaucoup de sel essentiel & d'huile. Elle est détersive, apéritive propre pour exciter l'urine, pour l pierre, & pour le scorbut. On confi sa fleur étant en bouton, pour la man ger en salade.

Carotte, *Carotta*. Cette plant contient beaucoup d'huile & de sel es sentiel. Sa racine est carminative & apéritive ; elle purifie la masse d sang, & provoque les mois. Les feuil les & les semences sont sudorifiques apérives & vulnéraires.

On fait beaucoup usage des racine dans les alimens ; elles sont saines, & ne produisent d'incommodités que pa leur usage immodéré. Elles conviennen en tout tems, à tout âge, & à tout sorte de tempérament.

Carpe, *Cyprinus*, Poisson naturelle lement assez mol, & rempli d'un su crud. Sa chair nourrit peu, elle fou nit néanmoins un assez bon alimen Il est rare qu'elle produise de mauva effets. On doit la choisir grosse, bie nourrie, d'une couleur jaunâtre, & u peu vieille, parce qu'elle s'affermit e vieillissant. On préfere le mâle à la fe

melle, & celle des rivieres à celles des étangs. Le tems de l'année où on prétend qu'elles ſont meilleures, eſt dans les mois de Mars, de Mai & de Juin. Ce Poiſſon convient à toute ſorte d'âge & de tempérament.

On regarde la tête de la Carpe comme la meilleure de toute les parties, à cauſe du palais qu'on appelle *langue*, & qui eſt d'un goût très-délicat. La laitance eſt auſſi un met très-délicat qui peut tenir lieu de viande aux infirmes, on a vû des Ethiques guéris par leur uſage.

La mauvaiſe qualité de la Carpe eſt d'avoir la chair mollaſſe & fade ; on la corrige en la faiſant cuire au courtbouillon, ou à l'étuvée, ou ſur le gril, ou en friture, quoique cette derniere façon ſoit moins ſaine. On la dit plus ſalutaire en hachis.

Cassis. V. *Groſeille.*

Cassonade ou Castonade, ſucre qui n'a pas été préparé. Elle a les mêmes propriétés que le ſucre; elle ſucre davantage, parce qu'elle eſt chargée de parties viſqueuſes & gluantes, que les clarifications réïtérées ont enlevées dans le ſucre en pain ; elle demeure plus longtems attachée aux fibres de la lan-

gue, & y fait une impreſſion plus lo-
gue. On remarque que les ſyrops & l
confitures faites avec la Caſſonade ſe ca
difient moins, parce que les parties grai
ſeuſes de la Caſſonade empêchent
cryſtaliſation.

CELERI, *Apium dulce.* Eſt une plan
te qu'on cultive dans les jardins. Ell
eſt déſiccative, apéritive, pectorale, ca
minative, vulneraire, hyſtérique. Le C
leri ſe mange en ſalade avec le poivr
& le ſel, on y joint l'huile & le vina
gre ſi l'on veut, & il eſt alors plus ſain
car cette plante eſt fort diuretique; qua
lité qui lui vient d'un ſel acide tartareu
qui le rend en même tems flatueux &
indigeſte.

CERCIFIS, *Scorſonera.* Sa racine e
diaphoretique & cordiale, on l'employ
en ptiſanne pour les maladies où l'o
ſoupçonne de la malignité; elle fait auſ
un aliment ſalutaire, qui ne produit d
mauvais effets qu'autant qu'on en uſ
immodérement. Elle convient en tou
tems, à toute ſorte d'âge & de tempé
rament. Elle ſe digére facilement, pou
vu qu'elle ſoit bien cuite, & qu'aupa
ravant elle ait été ramollie dans l'eau
Elle contient un ſel âcre volatil & un
huile volatile qui la rendent diaphore-

que & par conséquent propre contre
a coagulation des sucs & l'engourdisse-
ment des esprits animaux.

La maniere ordinaire de préparer ses
acines, est de le faire bouillir & ensui-
e de les assaisonner avec la crême ou le
eurre. Quelques-uns les font frire cou-
ertes de farines ou de pâte, mais elles
ont plus saines de la premiere façon.

Cerf, *Cervus*, le mâle de la Biche.
a chair approche beaucoup de celle du
œuf; elle contient beaucoup de sel vo-
atil & d'huile. Lorsque cet animal est
eune, sa chair est très-nourrissante &
acile à digérer. Elle est désagréable &
'une odeur forte, lorsque le Cerf est
n rut. Quand il est vieux, sa chair ne
aut rien, parce qu'elle est séche, de
ifficile digestion, qu'elle cause des obs-
ructions, engendre une bile noire, &
ispose le corps aux fiévres. Elle dérange
estomac des personnes délicates, &
ause plusieurs désordres dans leurs in-
estins. Elle convient en tout tems aux
eunes gens bilieux qui ont un estomac
ort & robuste, & qui sont accoutu-
nés à un grand exercice de corps; mais
es vieillards & les personnes d'un tem-
érament mélancolique doivent s'en abs-
enir.

Sa femelle appellée *Biche*, n'a pa
la chair si bonne que le mâle. Les c
nes d'un jeune Cerf sont bonnes à m
ger & se préparent de différentes faço
On rape les grandes cornes & on les n
bouillir dans de l'eau pour en expri
ensuite une gelée, qui clarifiée ave
blanc d'œuf, un peu de vin, de su
& du suc de limon, fortifie l'estom
arrête le crachement de sang, le vom
sement & la diarrhée. On employe
térieurement la graisse pour faire
frictions & des embrocations sur les p
ties où on sent des rhumatismes. E
fortifie les nerfs & les calus des os fr
turés & adoucit les douleurs sciatiqu

CERFEUIL, *Cerefolium*. Cette plan
contient beaucoup de phlegme, d'h
le à demi exaltée & du sel essentiel.
Cerfeuil est hépatique, apéritif, diur
tique, on employe les feuilles dans l
décoctions apéritives pour déboucher
foye & les reins, pour pousser les ur
nes & le gravier, pour faciliter le mo
vement des liqueurs, dissoudre le sa
caillé, & le purifier. On l'applique e
cataplasme ou en fomentation pour
colique nephrétique, pour la rétenti
d'urine, pour l'éréripéle. On en pren
aussi le jus à trois ou quatre onces da

n bouillon de veau ou dans du vin lanc. La principale vertu du Cerfeuil ient du sel essentiel & de quelques prin-ipes huileux, & exaltés dont il est char-é, & qui sont propres à dissoudre & à tténuer les sucs visqueux & grossiers u'ils rencontrent à leur passage, à ou-rir les glandes renales & à purifier la naffe du sang en l'entretenant dans une iste fluidité, & en précipitant & chas-ant dehors les matieres étrangeres qui aisoient obstacle à son mouvement.

Le Cerfeuil convient en tout tems, toute sorte de personnes, & ne pro-uit aucun mauvais effet.

Cerise, *Cerasa*. Contient beaucoup e phlegme, un peu d'huile & de sel ssentiel. Il y a plusieurs espéces de Ce-ses, sçavoir des rouges d'un goût aigre-t, qu'on appelle *Agriotes*; des rouges, lanches ou noires, d'une chair plus ompacte, qu'on appelle *Bigaraux* ou *uignes*; enfin de petites sauvages noi-s à longue queue, qu'on appelle *Me-ses*.

Ce fruit en général est rafraichissant laxatif. Il humecte parce qu'il con-ent beaucoup de parties aqueuses & legmatiques propres à calmer le mou-ent impétueux des liqueurs. Il ôte la

soif, parce que ses parties aqueuses
solvent & emportent les sels âcres
la causoient. Il tient le ventre libr
délayant les humeurs grossieres co
nues dans les intestins & les chassan
dehors.

Les Cérises se corrompent aisém
dans l'estomac à cause de leur subst
peu compacte. Leur suc visqueux &
de picotant les parties des intestin
s'y raréfiant par la chaleur, excite
coliques & les vents.

Elles conviennent dans le grand ch
aux jeunes gens bilieux; mais les vi
lards & les personnes phlegmatiques
vent s'en abstenir.

Les Cérises séches resserrent le ven
les feuilles de Cérisier à une poig
bouillie dans du lait sont laxatives.
confitures de Cérises humectent &
fraîchissent beaucoup, & peuvent
me convenir aux febricitans.

Cervelas, espéce de Boudin ou S
cisson fait avec de la chair de Coc
hachée, a les mauvaises qualités de
animal, & devient encore plus indi
te par la façon dont on les apprête.

Cervele, est cette partie molle
fermée dans la tête des animaux.
est d'une substance insipide, diffic

digérer, propre à produire un suc grossier & épais, à exciter des nausées & à détruire l'appétit.

CHAMPIGNON, *Fungus*. Il y en a de plusieurs espéces, les meilleurs & les plus sûrs pour la santé sont ceux qui croissent sur les couches de fumier, mais il ne faut pas les y laisser long-tems. Les Champignons contiennent beaucoup d'huile & de sel essentiel. Ils restaurent, nourrissent & fortifient, excitent la semence, donnent de l'appétit. Ils ne conviennent point à toute sorte de tempérament, ni à la même personne en tout tems. On doit surtout en manger modérement; il fait du mal par sa substance spongieuse qui s'étendant & se rarefiant par la chaleur du corps comprime le diaphragme & empêche la respiration.

Quand on mange des Champignons, il faut boire de bon vin pur, dont la partie sulphureuse embarrasse les sels de cet aliment & modére leur action; on les croît dangereux, quand ayant été lavés, ils deviennent bleus ou rouges ou noirs.

CHAPON, *Capo*. Coq châtré. Il contient beaucoup de sel volatil & d'huile. Sa chair nourrit beaucoup, elle restau-

re, produit un bon suc, répare les fo
ces abbatues & se digére facilement. L
bouillon qu'on fait, fortifie & répa
les forces.

Il faut choisir le Chapon jeune, ten
dre, gras, bien nourri & élevé dans u
air pur. Il convient en tout tems, à to
te sorte d'âge & de tempérament.

CHATAIGNE, *Castanea*. Contient pe
de sel, beaucoup d'huile & de terre. Il
Châtaigne engraisse, nourrit assez bien
resserre & produit des vents. Elle devien
moins venteuse, si on les fait griller, au
trement elle s'attache aux parois de l'esto
mac & des intestins & se digére difficile
ment. Ce qui la rend astringente, indiges
te, venteuse & propre à produire des hu
meurs grossieres, c'est sa substance te
restre & peu raréfiée qui fixe & qui ap
paise le mouvement impétueux des hu
meurs. C'est pourquoi on doit les fair
bien cuire & la mêler avec quelque ma
tiere qui aide à sa digestion dans l'es
tomac; elle nourrit beaucoup par rap
port aux parties huileuses qu'elle con
tient.

On en fait du pain qui est lourd, pe
sant & fort difficile à digérer. Quand o
a cueilli les Châtaignes, on les gard
quelque tems avant de les manger, elle
deviennent plus saines & plus agréables

parc

parce qu'il s'y excite une petite fermentation qui exalte un peu leurs parties & les rend plus aiſées à digerer.

Elles conviennent dans les tems froids aux jeunes gens bilieux & à ceux qui ont un bon eſtomac, mais les mélancoques, les vieillards & ceux qui ont des humeurs groſſieres & tartareuſes, doivent s'en abſtenir.

Chervis, *Siſarum*, racine longue & aſſez ſemblable au navet, elle contient beaucoup de ſel eſſentiel & de phlegme, médiocrement d'huile. On en retire par la diſtillation très-peu de ſel volatil alcali.

Les Chervis ſont apéritifs, vulneraires, faciles à digérer, nourriſſent médiocrement, fourniſſent un aſſez bon ſuc, excitent des vents & ne produiſent de mauvais effets qu'autant qu'on en uſe avec excès. Ils conviennent en tout tems, à tout âge, & à toute ſorte de tempérament.

Chevre, *Capra*, femelle du Bouc. Elle ſert peu dans les alimens, à moins qu'elle ne ſoit bien jeune, car elle eſt difficile à digérer.

Chevreau, *Hædus*, petit mâle de la Chevre, il contient beaucoup d'hui-

le, de ſel volatil & médiocrement de phlegme.

Sa chair nourrit beaucoup & ſe digére facilement. A meſure qu'il avance en âge elle devient dure, coriace, d'un goût & d'une odeur déſagréables. Cependant on prétend que quand il a été châtré, étant encore fort jeune, il engraiſſe beaucoup & fournit un bon aliment.

Il convient en tout tems, à toute ſorte d'âge & de tempérament. On croit ſon uſage ſalutaire aux perſonnes convaleſcentes qui ſortent d'une grande maladie, où elles ont été fort épuiſées. Malgré les bonnes qualités qu'on lui attribue, on le ſert rarement ſur les bonnes tables.

CHEVREUIL, *Capreus*. C'eſt un eſpéce de Bouc, ou de Chevre ſauvage. Sa chair contient beaucoup de ſel volatil & d'huile. Elle nourrit beaucoup, fournit un bon aliment & ſe digére facilement, quand il eſt jeune, mais quand il eſt avancé en âge, elle eſt dure, coriaſſe & difficile à digérer.

Il convient en tout tems, à tout âge & à toute ſorte de tempérament. Quelques-uns cependant en défendent l'uſage

aux mélancoliques, & prétendent que pour que la chair soit saine, il faut la manger bouillie & cuite avec des herbes aromatiques.

CHICORÉE blanche, Endive, *Endivia*, est rafraichissante, humectante, propre à tempérer le sang & la bile. On l'employe dans les bouillons rafraichissans, dans les aposèmes apéritifs tempérés qu'on donne dans les obstructions des visceres. On s'en sert souvent en salade, surtout quand après avoir lié ses feuilles ensemble, on les a fait blanchir.

CHICORÉE sauvage, *Cichorium sylvestre*. Contient beaucoup de phlegme, médiocrement d'huile & de sel essentiel & âcre. On l'employe beaucoup en Médecine. Elle est apéritive, propre pour lever les obstructions & pour les maladies du foye. On met sa racine dans les ptisannes apéritives & rafraichissantes, & les feuilles dans les bouillons & aposèmes; on les fait bouillir dans très-peu d'eau & on en exprime le suc à trois ou quatre onces dans la pleuresie & fluxion de poitrine, en y joignant les sucs de bourrache & de cerfeuil. Quand ce suc est dépuré, on le donne à la même dose trois ou quatre fois par jour dans les bouillons pour les fiévres continues &

intermittentes, les maladies du foye & pour la jaunisse. On peut le donner seul avec le syrop violat ou celui des cinq racines. Les fleurs sont cordiales, on en prépare une conserve qu'on donne à la dose d'une demi-once. La semence est une des quatre semences froides mineures.

On employe la Chicorée sauvage quelquefois parmi les alimens; elle appaise la soif & excite l'appétit. Il faut pour la manger, qu'elle ait trempé quelques heures dans l'eau. On en fait des salades fort saines. On mange aussi sa racine cuite, après qu'elle a été bien blanchie.

Quand on use de la Chicorée avec excès, elle débilite l'estomac & se digére difficilement. Elle convient en tems chaud aux jeunes gens bilieux & sanguins, & à ceux qui ont l'estomac échauffé.

Chicoréé sauvage à fleurs jaunes. V. *Dent de Lion.*

Chocolat, c'est une pâte séche d'un goût fort agréable, dont la base est le Cacao, auquel on a joint quelques aromates. On le mange en tablettes, ou on en fait une boisson en le dissolvant dans l'eau ou dans le lait, &c. Le Cacao contient beaucoup d'huile & de sel essentiel;

les autres drogues ſont toutes chargées d'huile exaltée & de ſel volatil.

Cette boiſſon nourrit beaucoup, fortifie, reſtaure, repare les forces abbatues & donne de la vigueur. Elle aide à la digeſtion, adoucit les âcretés de la poitrine, abat les fumées du vin, réſiſte à la malignité des humeurs. Le trop grand uſage échauffe conſidérablement, ſurtout ſi l'on a fait entrer dans ſa compoſition des drogues âcres & picotantes.

Le Chocolat convient principalement en tems froid aux vieillards, aux perſonnes d'un tempérament phlegmatique, à ceux qui ne digérent qu'avec peine à cauſe de la délicateſſe de leur eſtomac. Mais les jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux, dont les humeurs ſont déja en aſſez grand mouvement, doivent s'en abſtenir, ou en uſer modérément.

CHOUX, *Braſſica*. Il contient beaucoup d'huile, de ſel volatil alkali, de phlegme & de terre, mais peu d'acide. Il eſt béchique, pectoral, vulneraire. Il déterge & conſolide les playes; le premier bouillon eſt laxatif, parce que la partie ſaline ſe diſſout d'abord & le ſel picotant un peu les glandes inteſtinales excite une légere évacuation. Le ſecond

bouillon au contraire ne trouvant preſque plus de ſel à diſſoudre, ne ſe charge que de la ſubſtance la plus terreſtre des Choux, qui n'eſt propre qu'à épaiſſir les liqueurs & à leur donner plus de conſiſtance, c'eſt pourquoi il eſt aſtringent.

Les Choux produiſent des humeurs groſſieres, donnent des rapports & ſe digérent difficilement; c'eſt pourquoi on les fait ordinairement bien cuire avant que de les manger, & on y mêle même un peu de poivre, pour aider à leur diſſolution dans l'eſtomac.

Ils conviennent dans le tems qu'ils ſont tendres aux jeunes gens d'un tempérament bilieux & ſanguin. Mais auſſitôt qu'ils ſont vieux, ils deviennent durs, & on ne doit point s'en ſervir.

Le Choux verd à grandes feuilles, renferme un ſel nitreux qui s'en détache aiſément dans le premier bouillon, qui devient alors laxatif. Il ſe digére très-difficilement, fournit une nourriture groſſiere & mélancolique & excite des ſonges fâcheux.

Le Choux friſé, Crêpu, ou de Milan eſt plus tendre & cuit plus facilement que le verd. Il eſt moins nuiſible & a moins beſoin d'être corrigé par le ſel & le poivre.

Les CHOUX pommés ſont les plus agréables au goût, & en même tems les moins ſains, ils ont peine à digérer, rendant la tête peſante & cauſent des fluxions; les eſtomacs foibles s'en trouvent très-incommodés.

Les CHOUX-FLEURS ſont moins malfaiſans, on leur fait rendre, comme aux autres, la premiere eau. Mais ils nourriſſent peu.

Le CHOU-RAVE, ou CHOU-ROUGE approche de la qualité du Chou-fleur. Il eſt plus d'uſage en Médecine que dans les alimens, il abonde en parties nitreuſes. Il eſt plus pectoral que les autres, parce qu'il contient un ſuc plus huileux, plus viſqueux & plus propre à embarraſſer les acretés de la poitrine. On l'employe ordinairement dans les ptiſannes & bouillons des pulmoniques. Ces ptiſannes ſe font avec la décoction de deux ou trois poignées de Chou-rouge dans deux pintes d'eau, où l'on ajoute un demi-quarteron de miel blanc qu'on fait écumer. Les bouillons ſe font avec le mou de veau, auquel on ajoute le Chou-rouge, & quelques plantes béchiques, comme les capillaires, la pulmonaire, &c. On en fait encore un ſyrop pectoral fort bon & fort ſalutaire.

Chou musqué. Il se trouve une espéce de Choux pommés qui ont une odeur de musc. Leurs sues subtils & chargés de soufres exaltés s'échapent par les pores de la plante, & ôtent à ces Choux la plus grande partie de leur nourriture. C'est pourquoi ils digérent difficilement, appésantissent la tête & causent des fluxions.

Broccolis, sont des rejettons qui repoussent, quand on a coupé les têtes des Choux.

Ciboule, *Cæpula*. Elle contient un sel acide, volatil, sujet à enflammer la masse du sang & à causer des maux de tête. Elle fortifie l'estomac, pourvû qu'on en use modérement. On l'employe dans les salades & les ragoûts. Cet assaisonnement peut être bon aux vieillards & aux phlegmatiques, mais les jeunes gens & ceux qui sont d'un tempérament sec, doivent en éviter le fréquent usage.

Cidre, *Pomaceum*, suc des pommes rendu spiritueux par la fermentation. Les meilleures pommes sont celles qui ont le goût rude & acerbe, parce qu'elles contiennent beaucoup de sel essentiel propre à diviser les parties huileuses; de plus ces pommes fournissent au Cidre une suffisante quantité de parties

tartareuſes, néceſſaires pour empêcher l'évaporation des eſprits, c'eſt pour cela que ce Cidre eſt fort piquant & ſe conſerve long-tems. Au contraire celui qu'on fait avec les pommes ordinaires, eſt doux, & ſe paſſe très-vîte, parce qu'il n'y a pas dans ces pommes aſſez de ſel eſſentiel pour exciter une fermentation complette dans le ſuc ni aſſez de parties tartareuſes pour s'oppoſer à la ſortie des eſprits. M. Lemery avance qu'on peut dire en général que le Cidre eſt plus convenable pour la ſanté que le vin, parce que ſes eſprits ne ſont pas ſi impétueux ni ſi agités que ceux du vin, & qu'ils ſont d'ailleurs retenus par une plus grande quantité de phlegmes un peu viſqueuſes qui contribuent encore à rendre cette boiſſon humectante, & rafraichiſſante. Le Cidre eſt une liqueur très-ſaine & convient mieux que le vin à ceux qui y ſont originairement faits; elle eſt pectorale, bonne pour les perſonnes ſcorbutiques & mélancoliques, & pour fortifier le cœur & l'eſtomac. Le Cidre pris avec excès n'enyvre pas tout à fait ſi vîte que le vin, parce que ſes eſprits ne ſont pas ſi violens ni ſi exaltés; mais l'yvreſſe qu'il cauſe, dure davantage, parce que ſes eſprits charrient avec eux

au cerveau beaucoup de particules lentes & visqueuses qui se répandent insensiblement dans toute sa substance, bouchent les canaux des nerfs, accablent & appésantissent tellement les esprits animaux, qu'il leur faut beaucoup de tems pour se rétablir dans leur premier état, & pour chasser & repousser au-dehors ce qui les tient dans une espéce de repos & d'inaction.

On fait du suc des Poires une espéce de Cidre qu'on appelle Poiré. On y employe certaines Poires acerbes & âpres. Cette espéce de Cidre fortifie l'estomac par une légere adstriction. La plûpart de ceux qui ont de la peine à digerer, se trouvent mieux de l'usage du Poiré que de celui de Pomme.

Le Poiré fait avec des Poires sauvages se garde quelquefois deux ou trois ans. Il est plus savoureux que l'autre, mais il n'en est pas plus sain.

Le Cidre doux est plus nourrissant & convient au tempérament froid & sec, celui qui tire sur l'acide est rafraichissant, il convient aux bilieux & aux estomacs trop chauds. Celui qui est âpre, humecte moins & refroidit davantage. Le doux piquant fait beaucoup d'obstructions, s'il est ou trop nouveau ou trop vieux.

Le Cidre nouvellement ſorti du preſſoir ſe digére difficilement, produit des flux de ventre & des dyſenteries, à cauſe des parties ſpiritueuſes & volatiles, confondues & embarraſſées avec les parties groſſieres & tartareuſes.

Le Cidre purifié & éclairci eſt très-convenable à l'homme. Celui qui a paſſé en aigre, n'eſt point malfaiſant.

CITRON, *Citrum*, *Citreum malum*. Il eſt cordial, rafraichiſſant, bon pour précipiter la bile & pour appaiſer le trop grand mouvement du ſang.

Le ſuc de Citron abonde en ſel acide & en phlegme, mais il contient peu d'huile. Il rafraichit, déſaltere, appaiſe le mouvement trop violent du ſang & des autres humeurs. On le donne aux febricitans. Il ſe digére difficilement, produits des vents & des rapports, il convient dans les tems chauds aux jeunes bilieux. On mêle ordinairement le ſuc de Citron avec du ſucre pour le rendre plus agréable & moins en état de produire de mauvais effets. Les parties rameuſes de l'huile du ſucre tiennent & embarraſſent les acides du Citron & les empêchent de picoter trop fortement l'eſtomac ou les autres parties du corps.

L'écorce de Citron & principalement

ſa partie la plus ſuperficielle contient beaucoup d'huile exaltée & de ſel volatil. Priſe intérieurement elle aide à la digeſtion, réſiſte au venin, fortifie le cœur & le cerveau. L'écorce de Citron mâchée, rend l'haleine agréable. On l'employe en guiſe de Thé. On la confit comme celle de l'orange amère. Elle convient en tout tems, pourvu que l'on en uſe modérement & que ce ne ſoit que pour aider à la digeſtion & à ranimer le ſang & les eſprits.

La ſemence de Citron eſt employée en Médecine pour tuer & chaſſer les vers. Elle eſt cordiale & réſiſte au venin.

Citrouille, *Citrullus*, elle donne peu d'huile, beaucoup de phlegme, médiocrement de ſel eſſentiel, & très-peu de ſel volatil alkali. Sa chair eſt humectante, rafraîchiſſante, émolliente ; elle adoucit les âcretés de la poitrine, & tempere le mouvement trop violent des humeurs, elle excite des vents & produit des humeurs groſſieres, elle convient dans le tems chaud aux jeunes gens bilieux ; mais les vieillards & ceux qui ſont d'un tempérament foible & phlegmatique, doivent s'en abſtenir. Elle ne convient guères avec le poiſſon, dit M Andry, & n'accommode nulle-

ment les eſtomacs froids & trop humides, mais les perſonnes naturellement ſéches & pleines de feu s'en doivent bien trouver, ſur-tout lorſque le ventre eſt reſſerré.

Les ſemences ſont une des quatre grandes ſemences froides, elles humectent & rafraîchiſſent beaucoup; on les employe dans les émulſions, dans les bouillons & dans les décoctions, on en tire par expreſſion une huile adouciſſante & humectante.

Clous de girofle, ils contiennent beaucoup de ſel eſſentiel & d'huile aromatique; ils ſont cephaliques, ils fortifient les parties, aident à la digeſtion, réſiſtent à la malignité des humeurs, augmentent les eſprits, arrêtent le vomiſſement, atténuent les humeurs groſſieres & viſqueuſes. L'huile diſtillée *per deſcenſum* eſt propre pour les maux de dents & la carie des os; le gerofle eſt très-uſité dans les ſauſſes, pour ſon goût & ſon odeur aromatique, il produit ces bons effets par ſes principes volatils & exaltés, qui diviſent & atténuent les alimens groſſiers contenus dans l'eſtomac, qui conſervent les liqueurs dans leur juſte fluidité, & qui augmentent la quantité des eſprits animaux; il échauf-

se beaucoup, quand on en use avec excès, il convient en Hyver aux vieillards, aux phlegmatiques, & à ceux qui abondent en humeurs grossieres; mais les jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux doivent s'en abstenir, ou en user modérément.

Cochon, *Porcus*, contient une grande quantité d'huile, beaucoup de sel volatil & du phlegme; le cochon en toutes ses parties nourrit beaucoup, fournit un aliment qui ne se dissipe pas aisément, parce qu'elles contiennent des principes huileux, balsamiques & visqueux, & qui s'y collent de façon qu'elles ne s'en séparent qu'avec peine; elles se digerent difficilement & produisent beaucoup d'humeurs lentes, visqueuses & grossieres, & passent pour être contraires aux goutteux. Le cochon lâche aussi le ventre, parce que ses principes huileux & phlegmatiques, relâchent les fibres de l'estomac & des intestins, & délayent les humeurs grossieres contenues dans ses parties. Quand le cochon est salé, il devient plus dur, & est encore plus indigeste & plus capable de causer des obstructions, quand il est séché à la fumée.

Il convient principalement en tems

froid aux jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux qui ont un bon estomac, & qui font un grand exercice du corps; mais les vieillards & les personnes foibles, délicates & oisives ne s'en accommodent point.

La chair de la femelle du cochon n'est pas d'un goût si agréable.

Quand le cochon a environ un an, on le châtre, & sa chair en devient plus grasse, plus succulente, & d'un meilleur goût.

Le cochon qui n'est, ni trop jeune, ni trop vieux, est plus convenable pour la santé, parce que cet animal étant d'un tempérament fort humide, cette humidité superflue est beaucoup plus abondante, lorsqu'il est jeune, que quand il est dans un état moyen; car alors la fermentation qui est dans sa vigueur, dissipe & chasse insensiblement au-dehors les humeurs lentes & visqueuses. On ne doit pas non plus choisir le cochon trop vieux, parce qu'alors ses parties solides sont dures, coriaces, difficiles à digérer & peu propres à produire de bons effets.

La graisse de cochon, appellée Panne, ramollit & résout; on la coupe par petits morceaux pour en faire des sau-

cisses, du boudin, elle entre dans les différentes farces; on en fait aussi du sain-doux, elle a les propriétés des autres graisses.

Le lard est très-mal sain, sur-tout pour ceux qui ne font point d'exercice violent; quand il est rance, il produit de mauvais effets sur l'estomac, mais il est propre dans les pustules de la petite vérole, & dans les occasions où il s'agit de déterger & de consolider les plaies.

Cœur, *Cor*, cette partie dont la substance est solide & compacte, est assez difficile à digérer; mais quand il est bien cuit, il nourrit beaucoup & produit un assez bon suc.

Coing, *Cidonium*, ce fruit contient beaucoup de sel acide, d'huile & de Phlegme; il fortifie & resserre l'estomac, aide à la digestion, arrête le cours de ventre & les hémorrhagies, parce qu'il contient un suc épais & terrestre, propre à épaissir les liqueurs trop tenues & trop agitées, & à absorber les humidités superflues qui relâchoient & qui débilitoient les fibres des parties; on l'estime propre à empêcher l'yvresse & il agit en cette occasion en précipitant par les parties grossieres, les va-

peurs du vin ou des autres liqueurs
ſpiritueuſes & en s'oppoſant à leur exal-
tation au cerveau.

Les coings étant cruds & avant le
repas, cauſent des coliques, des vents
& des indigeſtions ; c'eſt pourquoi il
faut les faire bien cuire & les mêler
avec du ſucre, ils ſont ſalutaires quand
ils ſont confits.

Ils conviennent en tout tems, à tou-
te ſorte d'âge & de tempérament, pour-
vû qu'ils ſoient bien cuits ; & qu'on
n'en prennent qu'une quantité mode-
rée.

On employe le ſyrop de coings &
la gelée à une demi-once, leurs pe-
pins ſont adouciſſans, incraſſans &
propres dans les crachemens de ſang,
ulceres du poumon, & pour les hémor-
rhoïdes.

Concombre, *Cucumis*, on en retire
peu d'huile, beaucoup de phlegme, mé-
diocrement de ſel eſſentiel & un peu
de ſel volatil alkali ; il humecte & ra-
fraîchit beaucoup, ôte la ſoif, appaiſe
la fermentation du ſang, pouſſe par
les urines ; mais il eſt difficile à digé-
rer, & produit des humeurs groſſieres
& pituiteuſes, parce qu'il contient un
suc viſqueux & épais dont les parties

se désunissent avec peine ; c'est pour-
quoi on doit toujours bien faire cuire
les concombres avant de les manger,
afin que ce phlegme visqueux dont ils
abondent, devienne par la coction
moins indigeste ; on peut y joindre l'oi-
gnon, le poivre, le sel & autres assai-
sonnemens qui aident à les digérer.

Ils conviennent dans les tems chauds
aux jeunes gens bilieux, mais les per-
sonnes délicates qui ont un mauvais
estomac, ou qui sont d'un tempérament
phlegmatique, doivent s'en abstenir.

On trouve que les concombres sont
très-sains, pourvû qu'après les avoir
coupés par petites tranches & remués
entre deux plats, jusqu'à ce que toute
l'eau en soit sortie, on les assaisonne
avec de l'huile, du vinaigre & du poi-
vre ; d'autres les font confire dans le
vinaigre pour les manger en salade ;
mais on ne doit en faire usage qu'avec
beaucoup de modération, car ils sont
lourds & pesans sur l'estomac.

Les cornichons ou petits concombres
confits dans le vinaigre, avec du sel &
du poivre, sont fort agréables & se
conservent long-tems, mais on en doit
user sobrement, car ils sont pesans &
difficiles à digérer ; cependant ils r

ſont pas tant de mal que les gros concombres, peut-être à cauſe des ingrédiens âcres & ſalés, dans leſquels ils ont trempés long-tems.

Leur ſemence eſt une des quatre ſemences froides majeures, elle eſt adouciſſante, rafraîchiſſante, humectante & diurétique.

Coriandre, *Coriandrum.* Cette ſemence contient beaucoup d'huile exaltée, & médiocrement de ſel eſſentiel; elle eſt d'un goût & d'une odeur aromatique & fort agréable, elle corrige la mauvaiſe haleine, fortifie l'eſtomac, aide à la digeſtion, chaſſe les vents, réſiſte au mauvais air; l'uſage trop fréquent enflamme les humeurs.

Elle convient dans les tems froids aux vieillards, aux perſonnes dont les humeurs ſont groſſieres & peu en mouvement, & dont l'eſtomac ne digere pas facilement; mais ceux dont le tempérament eſt chaud & bilieux doivent s'en abſtenir.

Cormes ou Sorbes, *Sorbum*, ces fruits contiennent peu d'huile, beaucoup de ſel eſſentiel, joint avec quelques parties terreſtres & de phlegme.

Les cormes ſont aſtringentes, parce qu'elles contiennent des parties groſſie-

res & tartareuſes, qui fixent & qui embarraſſent les humeurs âcres & trop tenues qui cauſoient des diarrhées, des vomiſſemens & des hémorrhagies. L'uſage immoderé eſt ſouvent pernicieux, parce que contenant un ſuc groſſier & terreſtre, il produit auſſi beaucoup d'humeurs groſſieres: d'ailleurs ce ſuc reſté long-tems dans l'eſtomac & dans les inteſtins, fermente, s'aigrit, picote les fibres, & cauſe des tranchées & des coliques.

Les cormes conviennent en Hyver aux jeunes gens bilieux & à ceux qui ont l'eſtomac foible, pourvû qu'ils en uſent modérément.

Courges, *Cucurbita*, ce ſont de gros fruits bons à manger; ils donnent beaucoup de phlegme, médiocrement de ſel eſſentiel, un peu d'huile, & très-peu de ſel volatil alkali.

Les courges humectent, rafraîchiſſent & adouciſſent les humeurs âcres, parce qu'elles contiennent beaucoup de parties lentes & viſqueuſes; ces mêmes parties rendent les courges difficiles à digérer, débilitent l'eſtomac, & excitent des vents & des coliques.

Elles conviennent dans des tems chauds aux jeunes gens bilieux; mais les perſon-

nes d'un tempérament froid & phleg-matique doivent s'en abſtenir.

La ſemence de courge eſt une des quatre grandes ſemences froides ; elle eſt pectorale, diurétique, rafraîchiſſante & humectante.

Cresson, *Naſturtium*, il eſt anti-ſcorbutique, apéritif, incifif, atténuant, hyſtérique, ſtomacal ; il purifie le ſang, le rend plus fluide, leve les obſtructions, excite les mois, diſſout la pierre des reins & de la veſſie ; il échauffe beaucoup & met les humeurs dans une forte agitation, quand on en uſe avec excès.

Il convient en Hyver aux vieillards, aux perſonnes phlegmatiques, & à tous ceux dont les humeurs ſont groſſieres & peu en mouvement.

Il y a deux ſortes de creſſon, le creſſon alanois ou de jardin, & le creſſon de fontaine.

Le creſſon alanois contient médiocrement d'huile & de phlegme, & beaucoup de ſel eſſentiel, il eſt plus âcre & plus piquant que l'aquatique, parce que ſes ſels ſont moins étendus par des parties phlegmatiques, & moins embarraſſés par des parties huileuſes.

Le cresson de fontaine ou aquatique contient beaucoup d'huile, de sel essentiel & de phlegme; il est plus tendre en Hyver qu'en Eté, & est meilleur pour les salades.

D.

DAIM, le *Dama*, contient dans toutes ses parties beaucoup d'huile & de sel volatil; sa chair produit un bon suc & nourrit beaucoup, elle passe pour être un peu plus grossiere & plus difficile à digérer que celle du chevreuil. Les parties du daim les plus estimées pour les personnes délicates sont celles de derriere; quand le daim est un peu trop vieux, sa chair est dure & difficile à digérer; elle convient principalement en Hyver aux vieillards, & à ceux qui sont d'un tempérament phlegmatique & qui abondent en humeurs pituiteuses.

DINDON, Coq d'Inde, *Gallus Indicus*, il contient en toutes ses parties beaucoup d'huile & de sel volatil, sa chair nourrit beaucoup, elle produit un aussi bon suc que celle du chapon & du poulet, & comme elle est plus ferme, elle

ournit un aliment plus solide & plus urable ; la femelle a la chair plus dé-cate que celle du mâle.

Il faut que le dindon soit jeune & as ; quand il est un peu trop vieux sa air est dure, coriace & difficile à di-rer.

Le dindon convient en tout tems, toute sorte d'âge & de tempérament.

E.

AU (l') *Aqua*, est la base de la plûpart de nos boissons, elle four-t tous les fluides de notre corps, elle sout les sels contenus dans le sang, i ne pourroit circuler sans elle, elle t de base dans la préparation de nos mens, elle en est le véhicule ; l'eau rie beaucoup & prend différentes qua-és, selon les différens endroits de la re qu'elle traverse. L'eau la plus con-nable pour la santé est celle qui est gere, claire, pure, qui n'a ni cou-ur, ni odeur, ni saveur, qui s'é-auffe & se rafraîchit très-vîte, & dans quelle les herbes & les légumes se isent facilement & promptement ; au qui a toutes ces bonnes qualités,

se distribue & circule sans charger l
viscéres.

L'eau rafraîchit & humecte beaucou
elle aide à la digestion, étant prise e
quantité médiocre, elle lave & empo
te les matieres impures & grossieres q
étoient attachées aux parties solide
elle se charge de sels grossiers & tar
reux qu'elle trouve à son passage.

L'eau produit de mauvais effets p
sa quantité excessive ou sa qualité: p
se en trop grande quantité, elle acc
ble & débilite les viscéres; si elle e
trop froide, elle peut congeler les l
queurs du corps & arrêter leur cours
les différens principes dont elle pe
être chargée, peuvent la rendre pern
cieuse & causer plusieurs maladies.

L'eau convient en tout tems à tou
sorte d'âge & de tempérament, cepen
dant en plus grande quantité aux b
lieux & aux mélancholiques, qu'au
phlegmatiques & aux sanguins.

M. Lemery préfere l'eau de rivie
à toutes les autres eaux, parce qu'el
est dans un mouvement continuel
qu'elle est corrigée & échauffée par
soleil qui agit dessus, mais il faut qu'e
le roule sur un lit sabloneux; d'autr
préferen

préfere l'eau de pluye. L'eau de fontaine, quand elle eſt bien légere eſt fort bonne, celle d'étang eſt très-mauvaiſe.

Echalotte, *Cepa, aſcalonia*. Elle contient médiocrement d'huile & beaucoup de ſel eſſentiel; elle eſt alexitere, apéritive, carminative, elle excite l'appétit, fortifie l'eſtomac, elle aide à la digeſtion, chaſſe la pierre des reins & de la veſſie, réſiſte au mauvais air, excite le mouvement des humeurs par un ſel acide, volatil dont elle eſt remplie, elle enflamme la maſſe du ſang & cauſe des maux de tête.

Cet aſſaiſonnement peut être bon aux vieillards & au tempérament phlegmatique, & à ceux dont l'eſtomac digere difficilement; mais les jeunes gens & ceux qui ſont d'un tempérament ſec, en doivent éviter le fréquent uſage.

Ecrevisse, *Cancer*. Elle contient beaucoup d'huile, de ſel volatil & de phlegme, ſa chair nourrit beaucoup, produit un aliment aſſez ſolide, fortifie, adoucit les âcretés de la poitrine; elle convient dans la phthiſie & dans l'aſthme, & dans toutes les indiſpoſitions qui viennent d'une trop grande âcreté des humeurs; elle purifie le ſang, pouſſe

par les urines, & déterge les ulceres de la gorge; elle convient en tout tems aux jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux.

Il y a deux especes d'écrevisses, celles de mer & celles de riviere; les écrevisses de mer se digerent moins facilement que de celles riviere, parce qu'elles contiennent pour l'ordinaire un suc grossier. La chair des écrevisses de riviere contient un suc huileux & balsamique propre à nourrir, à humecter & à adoucir les âcretés de la poitrine; mais comme ce suc est d'une nature lente & visqueuse, ces poissons sont un peu difficiles à digérer.

Enchois, *Voyez* Anchois.

Endive, *Endivia*, espece de chicorée qu'on blanchit en liant ses feuilles, elle est rafraîchissante & humectante, hépatique, apéritive, diurétique & très-usitée dans les fiévres bilieuses; on s'en sert souvent en salade.

Epautre, *Zea*, espece de bled, on le met au nombre des alimens légers, lorsqu'après l'avoir bien mondé, on le prépare en forme de panade, on en fait du pain qui se digere difficilement & ne fait pas de bon sang.

Eperlan, *Eperlanus*, ce petit poiss-

ſon contient du ſel volatil, médiocrement d'huile & de phlegme; ſa chair eſt tendre, délicate, & ſentant la violette; elle nourrit médiocrement, ſe digere facilement, elle eſt eſtimée apéritive: on dit que l'éperlan eſt bon contre la pierre & la gravelle, il laiſſe une agréable impreſſion ſur les fibres du palais, parce qu'il ne contient aucuns ſucs groſſiers, il a le goût plus délicat que le goujon & eſt meilleur à manger, on ne dit point qu'il produiſe de mauvais effets, il convient en tout tems à toute ſorte d'âge & de tempérament: on aſſure qu'il a meilleur goût vers la fin de l'Eté ou au commencement de l'Automne, qu'en aucun autre tems de l'année.

EPINARD, *Spinaciæ*, cette plante contient beaucoup d'huile, de phlegme & médiocrement d'acide; on en retire auſſi un peu de ſel volatil alkali. Elle eſt émolliente, adouciſſante, rafraîchiſſante, laxative; elle tempere la chaleur & l'âcreté des humeurs; elle embarraſſe les ſels âcres qui picotent la poitrine.

De tous les légumes les épinards ſont les plus ſains & les plus gracieux, il n'y a guères de maladies où l'on ne puiſſe en manger; ils ſont bons dans les fié-

vres, & propres aux personnes âgées qui sont sujettes à la constipation ; ils conviennent en tout tems aux jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux ; ils sont forts sains, lorsqu'on en a fait rendre la premiere eau, & qu'ils sont assaisonnés avec le sel, le beure & la noix muscade ; car comme ils abondent en humidité superflue & qu'ils renferment beaucoup de sel nîtreux, ils ont besoin de ces correctifs, sans quoi ils relâchent au lieu de nourrir ; produisent des vents & des humeurs grossieres.

ESTRAGON, *Dracunculus esculentus*, contient beaucoup de sel volatil & d'huile exaltée ; c'est pourquoi il est d'un goût âcre, aromatique & accompagné d'une douceur agréable. Il fortifie le cœur & l'estomac, excite l'appétit, aide à la digestion, provoque les sueurs & les urines, résiste au venin, chasse les vents, passe pour être anti-scorbutique.

Il échauffe beaucoup & met la masse du sang dans une forte agitation, c'est pourquoi les personnes d'un tempérament chaud & bilieux doivent s'en abstenir, ou en user modérément.

Il convient principalement en tems froid aux vieillards, aux personnes

phlegmatiques & mélancholiques.

On peut en prendre les feuilles au lieu de thé ; on en fait bouillir dans du vin blanc, & il devient propre à appaiser les douleurs des dents & des gencives, causées par quelques humeurs visqueuses & acides, ou par un vice scorbutique.

ETOURNEAU, *Sturnus*. La chair de cet oiseau contient beaucoup de sel volatil & d'huile ; elle est nourrissante, & produit un aliment assez solide & durable ; elle est estimée propre pour l'épilepsie ; il n'est bon à manger que quand il est encore jeune & gras, parce qu'à mesure qu'il vieillit, les parties les plus balsamiques & les plus spiritueuses s'échappent au-dehors, sa chair devient dure, difficile à digérer & même d'une odeur forte & désagréable.

Il convient en tout tems, à toute sorte d'âge & de tempérament.

ETURGEON, *Stutio*, ce poisson contient beaucoup d'huile & de sel volatil, sa chair est d'un goût excellent, elle nourrit beaucoup, fournit un aliment solide & durable, parce qu'elle contient des sucs épais & grossiers, qui s'étant une fois attachés aux parties so-

lides, ne s'en séparent ensuite que très difficilement; elle est préjudiciable aux personnes foibles & délicates, aux malades & aux convalescens, & sur-tout aux gens de lettres. On n'en permet l'usage qu'aux gens forts & robustes, qui ont un bon estomac & qui sont accoutumés à faire beaucoup d'exercice: La chair de l'éturgeon lâche le ventre, parce qu'étant fort grasse, elle relâche & débilite les fibres de l'estomac & des intestins; ses os pulvérisés & pris au poids d'une dragme, sont estimés apéritifs & propres pour les rhumatismes & pour la gravelle.

F.

FARCE, *Farcimen.* Ce sont des viandes ou autres choses qu'on hache pour en farcir quelque volaille ou autres viandes, tant en gras qu'en maigre. Toutes les farces sont indigestes & pesantes sur l'estomac: on les assaisonne & on les épice beaucoup pour en faciliter la digestion, mais ces mêmes épices en produisant ce bon effet, peuvent en produire un autre bien différent. Tous ces ingrédiens échauffent considérablement, & quand ils sont prodigués, ils

ne peuvent être que funestes à la santé, en allumant le sang & les liqueurs, surtout dans les températures chauds & bilieux.

FENOUIL, *Feniculum*, sa semence contient beaucoup d'huile exaltée & de sel volatil, elle est carminative, résolutive, stomacale, c'est une des quatre semences chaudes; les racines sont apéritives, sudorifiques & stomacales.

FEVE, *Faba*, elle contient beaucoup d'huile & de sel acide, sa distillation donne beaucoup de sel volatil alkali, les féves sont assez saines, adoucissent le sang, corrigent l'acrimonie du virus scorbutique, temperent toute sorte d'acrimonie, parce qu'elles contiennent beaucoup de principes huileux. Leur suc huileux & balsamique provoque le sommeil, en embarrassant les esprits animaux & les jettant dans un espece de repos; il est encore propre à nourrir beaucoup & à appaiser la migraine, en adoucissant les humeurs âcres qui la causoient, cependant les féves sont chargées d'une substance un peu visqueuse qui fermentant & se rarefiant dans les intestins, y excite quelquefois des vents & des coliques.

Les tiges, les feuilles, les gousses &

les fleurs de féves prises en décoction, sont adoucissantes, apéritives & rafraîchissantes.

Les féves conviennent en tout tems aux jeunes gens d'un bon tempérament, & sur-tout à ceux qui ont un bon estomac; mais elles font beaucoup de mal aux personnes foibles & sédentaires, à cause de leurs parties terrestres & séches qui ne peuvent fournir qu'une nourriture très-grossiere : on mange fréquemment des féves en Eté; lorsqu'elles sont nouvelles, elles sont moins mal saines, alors elles engraissent beaucoup, mais elles excitent encore des vents & des coliques; elles sont moins flatueuses quand on les fait frire avec quelques aromates, mais elles en sont plus indigestes, resserrent davantage, & engendrent un sang épais : on fait sécher les féves, mais elles n'en sont pas plus saines.

Figue, *Ficus*, elle contient une médiocre quantité d'huile & de sel acide, de beaucoup de phlegme & d'un peu de sel volatil alkali.

Les figues nouvelles sont humectantes & rafraîchissantes, elles adoucissent les âcretés de la poitrine par leur suc visqueux & huileux, propre à embar-

raffer les fels âcres qui picotent ces parties ; ce fuc répare la diffipation des parties folides en fe condenfant & fe coagulant dans tous les petits vuides, mais il rend les figues difficiles à digérer par la lenteur & la groffiereté de fes parties; il caufe des vents, des tranchées & des coliques en fe rarefiant dans les inteftins par la chaleur du corps, enfin il excite quelquefois des diffenteries.

Les figues féches, *caricæ*, *ficus paffæ*, font plus faciles à digérer, parce qu'elles font privées d'une bonne partie de leur phlegme vifqueux & indigefte : on les employe en tifanne pour les maux de gorge, l'afthme, l'enrouement, la toux & toute forte de maladies des poumons & de la poitrine ; elles facilitent l'expectoration, aident la refpiration ; on les applique extérieurement pour ramollir, déterger & hâter la fuppuration ; quand on en mange fans modération, elles caufent des vents & des crudités, même la maladie pédiculaire & gâtent la voix ; on les fait auffi quelquefois griller pour les appliquer fur les tumeurs des oreilles & des gencives, le fuc des feuilles de figuier eft un cauftique dangereux.

Les figues ne conviennent point aux mélancholiques, parce qu'elles aigrissent la masse du sang ; les bilieux & ceux qui ont le sang âcre peuvent en manger modérément, parce que leurs parties acides & sulphureuses corrigent le sel alkali dont le sang de ces sortes de personnes est rempli.

Flez, *Passer Squammosus*, il contient beaucoup d'huile & de phlegme, & peu de sel volatil ; sa chair nourrit assez, adoucit les âcretés de la poitrine & lâche le ventre, parce qu'elle contient un suc huileux & visqueux propre à s'attacher aux parties solides, à embarrasser les sels âcres qui picotent les poumons, & à relâcher les fibres de l'estomac & des intestins.

Elle convient aux jeunes gens d'un tempérament bon, mais elle est nuisible aux estomacs foibles & pituiteux, parce qu'elle est molle & aqueuse ; cette mauvaise qualité se corrige en les faisant cuire dans le vin blanc, avec un peu de sel & de fines herbes ; mais quand on les fait frire, ils sont plus difficiles à digérer ; mais on les rend plus sains en les mettant à la sausse blanche.

Foie, *Jecur*, ce viscere en général

eſt d'une ſubſtance compacte, reſſerrée dans ſes parties, difficile à digérer & capable de produire des obſtructions ; cependant le foie differe beaucoup ſuivant l'eſpece d'animal, ſuivant ſon âge & les alimens dont il a été nourri : tels ſont les foies gras de poules, de poulets, de chapons, &c.

FRAISE, *Fraga*, ce fruit contient beaucoup de phlegme & de ſel eſſentiel, & une médiocre quantité d'huile exaltée ; les fraiſes humectent, rafraîchiſſent, purifient le ſang, appaiſent le trop grand mouvement des humeurs, entretiennent le cours des urines, adouciſſent l'âcreté de la bile. Ce fruit eſt excellent & cordial, lorſqu'on l'a laiſſé un peu macérer dans le vin avec du ſucre, ſon jus exprimé, mêlé avec celui de limon & délayé dans de l'eau de fontaine eſt une excellente boiſſon dans les fiévres chaudes & bilieuſes.

Les feuilles de fraiſier s'employent dans les gargariſmes pour nettoyer & déterger les ulceres de la bouche & des gencives ; les racines ſont apéritives & rafraîchiſſantes.

Les fraiſes des bois ſont meilleures que celles des jardins, elles ont une odeur plus agréable & un goût plus re-

levé, mais il faut qu'elles ſoient dans une bonne expoſition.

Les fraiſes conviennent beaucoup dans les grandes chaleurs aux jeunes gens d'un tempérament bilieux & ſanguin.

FRAISE, *Omentum*, membrane des animaux qui ſoutient les boyaux, & qui eſt extrêmement graiſſeuſe; elle digere difficilement, produit des ſucs groſſiers & épais, & cauſe des nauſées; c'eſt pourquoi on a ſoin d'y prodiguer les aſſaiſonnemens.

FRAMBOISE, *Framboiſia*, ce fruit contient une médiocre quantité d'huile exaltée, beaucoup de ſel eſſentiel & de phlegme; il eſt rafraîchiſſant, humectant, cordial, ſtomacal, purifie le ſang, eſt anti-ſcorbutique; il produit à peu près les mêmes effets que les fraiſes. Les framboiſes ſe corrompent aiſément dans l'eſtomac, pour peu qu'elles y demeurent trop long-tems.

Elles conviennent dans le tems chaud aux jeunes gens bilieux, & à ceux dont les humeurs ſont trop âcres & trop agitées: on prépare avec ce fruit du vin, du ſyrop, du ratafia, & de la conſerve. L'eau de framboiſe qu'on prépare avec le ſucre eſt fort en uſage dans les gran-

des chaleurs, les fleurs de framboises sont utiles dans les éréſipeles & les inflammations des yeux ; ſes feuilles ſont déterſives, mais moins aſtringentes que celles de ronce.

FRICASSE'E, *Pulmentum*, cette préparation qu'on fait de différentes viandes eſt ordinairement nuiſible à la ſanté, à cauſe des ingrédiens ; le lard ne peut que leur communiquer une mauvaiſe qualité, les graiſſes les rendent plus indigeſtes ; & ſi les épices en rendent la digeſtion plus facile quand elles ſont bien ménagées, elles peuvent nuire conſidérablement à la ſanté en allumant le ſang & les humeurs ; ſur-tout quand on en uſe avec excès.

FRITURE, *Caro frixa*. La friture eſt indigeſte, le beure qui éprouve trop le feu, contracte une âcreté dangereuſe, deſſéche & racornit les fibres des alimens; ces ſortes de beures brulés ſe tournent tout d'un coup en bile & excitent dans le ſang des fermentations vicieuſes dont les ſuites ſont toujours mauvaiſes.

Les fritures à l'huile, quand on n'y eſt pas accoutumé, troublent plus la digeſtion que ne font les fritures au beurre.

Fromage, *Caseus*, le fromage diffé-re selon le lait des différens animaux qu'on employe à le faire, & selon la façon de le préparer. C'est la partie du lait la plus grossiere & la plus compacte; il contient moins d'huile que le beurre & plus de sel essentiel, peu de phlegme & de terre; il produit un aliment solide, mais difficile à digérer. Celui dont on se sert ordinairement est celui de vache, il nourrit beaucoup; mais il se digere un peu difficilement; celui de brebis est préférable, parce que la coction s'en fait mieux, sa substance étant moins grossiere & moins compacte, mais il ne nourrit point tant: on estime peu celui de chevre, quoiqu'il se digere & se distribue assez aisément.

En géneral le fromage mollet est préférable à celui qui est dur, il ne doit être ni trop gluant, ni trop friable, il doit être modérément salé, ne causant aucun rapport; celui qui n'est ni trop vieux ni trop nouveau est le plus salutaire, parce qu'il a déposé ses humidités trop abondantes & qu'il est devenu plus aisé à digérer par une petite fermentation qui a suffisamment exalté ses parties; quand il n'est point trop vieux il aide à la digestion, autrement il

échauffe beaucoup par sa grande âcreté; il produit un mauvais suc, & rend le ventre paresseux. Quand il est trop nouveau, il est difficile à digérer, il pese sur l'estomac & cause des vents & des obstructions.

Il convient en tout tems à toute sorte d'âge & de tempérament, étant pris en petite quantité; mais ceux qui craignent la pierre ou qui en sont attaqués, doivent s'en abstenir.

Froment, *Triticum*, c'est le meilleur grain que nous ayons, il contient beaucoup d'huile & de sel essentiel; le meilleur pain se fait avec le froment, il est fort nourrissant; le froment est anodin & émollient employé en bouillie avec le lait; la farine se met dans les cataplasmes résolutifs, elle ramollit, elle adoucit, elle résout; la mie de pain est plus émolliente & plus adoucissante. Le son est émollient & resolutif, on en fait une infusion qu'on donne dans les rhumes invétérés, toux opiniâtres, maux de poitrine; la décoction fournit un lavement adoucissant, émollient & légerement détersif, qu'on donne avec la graine de lin dans les cours de ventre & les dissenteries: on remplit de son des sachets qu'on appli-

que chaudement, quelquefois avec succès, sur les douleurs de côté.

G.

GELINOTE de bois, *Gallina sylvestris*, elle contient beaucoup d'huile & de sel volatil; sa chair est extrêmement délicate, & nullement fibreuse, ce qui la rend facile à digérer, elle a cela de commun avec la plûpart des oiseaux sauvages, qu'elle est peu chargée d'humeurs lentes, visqueuses & grossieres, & que par conséquent elle fournit des sucs plus épurés & plus propres à produire de bons effets: on ne remarque pas qu'elle produise de mauvais effets, elle convient en tout tems à toute sorte d'âge & de tempérament.

GENIEVRE, *Juniperus*, il contient beaucoup d'huile & de sel essentiel; on attribue beaucoup de proprietés aux bayes de genievre; elles sont cephalique, incisives, apéritives & résolutives; elles fortifient les nerfs, l'estomac, le cœur, aident à la digestion, excitent l'urine & les mois, résistent au venin, conservent le cerveau, confortent la vûe, chassent les vents & fa-

cilitent la digeſtion. L'eau qu'on en tire par la diſtillation ſe donne à deux onces ; elles eſt ſudorifique, cordiale, hyſtérique, ſtomachique, carminative & bechique : l'extrait ſe donne à la doſe d'un gros, on en fait une eſpece de dragées, qu'on appelle dragées de S. Roch, parce qu'elles ſont propres pour la peſte ; le ratafiat & le ſyrop qu'on en fait, facilitent la digeſtion en fortifiant le cœur & l'eſtomac.

Le bois eſt ſudorifique, on le coupe par petits morceaux & on la met bouillir à une once dans trois chopines d'eau, réduites à une pinte, pour les maladies qui ont beſoin de tranſpiration.

GINGEMBRE, *Zingiber*, contient un ſel âcre, fort inciſif & pénétrant, propre à aider à la digeſtion, à attenuer les humeurs groſſieres, à ouvrir les glandes rénales, à lever les obſtructions & à produire pluſieurs autres effets ſemblables ; cette racine quand on en uſe avec excès, échauffe beaucoup par la raréfaction que ſon ſel excite dans les humeurs.

On mêle le gingembre dans les épices, il approche de la nature du poivre, mais il eſt d'une ſubſtance moins volatile qui le rend plus lent à agir.

Il convient dans les tems froids au vieillards, aux phlegmatiques & à ceu dont les humeurs sont grossieres & pe en mouvement, qui digèrent avec pe ne, & qui sont sujets aux vents; ma il est pernicieux aux jeunes gens d'u tempérament chaud & bilieux.

GIROFLE ou GEROFLE, *Caryophillu* les gerofles contiennent beaucoup de se essentiel & d'huile aromatique; ils so fort usités dans les sausses, ils fortifien les parties, aident à la digestion, rési tent à la malignité des humeurs, aug mentent les esprits, arrêtent le vomi sement, attenuent les humeurs grossi res & visqueuses; ils échauffent beau coup, quand on en use avec excès.

Ils conviennent en Hyver aux viei lards, aux phlegmatiques, & à ceu qui abondent en humeurs grossieres mais les jeunes gens d'un tempéramen chaud & bilieux doivent s'en abstenir ou en user modérément.

GLANDES, *Glandulæ*, elles sont pre que toutes tendres, de bon suc, nou rissantes & aisées à digérer, principale ment quand l'animal s'est bien porté & qu'on lui a donné de bons alimens.

GOUJON, *Gobius*, ce poisson con tient beaucoup de sel volatil, & médio

érement de phlegme & d'huile.

Le goujon nourrit médiocrement, il produit un bon ſuc, ſe digere facilement, il ne produit de mauvais effets qu'autant qu'on en uſe avec excès; il convient en tout tems à toute ſorte d'âges & de tempérament.

GRAISSE, *Adeps*, elle eſt difficile à digérer, propre à produire un ſuc épais, à rebuter l'eſtomac, & à exciter des nauſées.

GRENADE, *Malum punicum*, ce fruit contient une médiocre quantité d'huile, beaucoup de phlegme & de ſel eſſentiel; il y en a de trois eſpeces, les aigres, les douces & les vineuſes. La différence de leur goût vient de ce que dans les douces les parties huileuſes plus abondantes que les ſalines, ôtent à ces dernieres toute leur acidité, en les embarraſſant dans les aigres; les ſels ſe trouvent en plus grande quantité que les principes huileux, & peuvent communiquer une impreſſion aſſez forte d'acidité. Enfin, les vineuſes n'ont un goût doux & piquant, que parce que leurs principes huileux & ſalins ſe rencontrent dans une juſte proportion, qui fait que les acides n'étant pas entierement abſorbés par les parties huileuſes,

ont encore assez de force pour agiter agréablement les fibres nerveuses de la langue.

Les grenades douces contiennent beaucoup de soufre, de phlegme & d'huile; elles appaisent la toux, adoucissent les âcretés de la poitrine, humectent & rafraîchissent par leurs parties aqueuses & sulphureuses, propres à étendre & à embarrasser les sels âcres & à calmer leur trop grand mouvement; mais elles excitent des vents.

Les grenades vineuses contiennent beaucoup de sels acides, de phlegme & d'huile, leurs proprietés tiennent des douces & des aigres.

Les aigres contiennent beaucoup d'acide, de phlegme & une médiocre quantité d'huile; elles fortifient le cœur excitent l'appétit, précipitent la bile elles conviennent dans les inflammations, elles appaisent les ardeurs de la fiévre, soit en épaississant & coagulant un peu les liqueurs par les sels acides, soit en précipitant les sels âcres & exaltés qui excitent dans les humeurs un bouillonnement & une fermentation extraordinaire? mais elles nuisent à la poitrine, & agacent les gencives & les dents, elles sont estimées en Médecine

plus que les autres eſpeces. Le ſuc & les pepins s'employent avec ſuccès dans les cours de ventre, dyſſenterie & perte de ſang ; le ſyrop de ſuc de grenade adoucit la bile & les humeurs âcres, appaiſe l'ardeur de la ſoif dans les fiévres continues, à la doſe d'une once dans une chopine d'eau.

Les fleurs qu'on appelle *Balauſtes*, ſe donnent par pincées en infuſion ; l'écorce du fruit appellée *Malicorium* ſe donne en poudre à une dragme, & en décoction à une demi-once.

Les grenades douces & les vineuſes conviennent en tout tems à toute ſorte d'âge & de tempérament, pourvû qu'on en uſe modérément.

Les aigres ſont ſalutaires dans les grandes chaleurs aux jeunes gens bilieux ; mais elles ſont nuiſibles aux vieillards, parce qu'elles reſſerrent & picotent un peu la poitrine, & qu'elles rendent la reſpiration difficile.

Grenouille, *Rana*. Elle contient beaucoup d'huile, de phlegme & de ſel volatil. Les grenouilles des étangs & des marais ne ſont pas ſi ſalutaires, que celles de rivieres, à cauſe de leurs mauvais alimens ; car les dernieres renferment des principes huileux & balſami-

ques, propres à adoucir les âcretés de la poitrine & à nourrir. Quelques-uns recommandent aux hétiques & aux pthisiques les bouillons, qui sont aussi bons dans les toux invétérées, parce qu'ils humectent, rafraichissent, & font dormir; les Dames en usent pour entretenir la fraîcheur de leur tein. Cependant la chair de grenouilles a quelque viscosité qui la rend difficile à digérer; mais quand on a l'estomac bon, elle nourrit beaucoup.

Elles conviennent en tout tems aux jeunes gens bilieux, qui ont un bon estomac & qui s'exercent beaucoup; mais les vieillards & les pituiteux doivent s'en abstenir, ou en user fort sobrement.

La semence de Grenouilles, appellée autrement frai de Grenouilles, *Sperma Ranarum* est fort employée en Médecine pour adoucir l'acreté des humeurs, pour rafraichir & pour humecter. On en tire par la distillation une eau qui a les mêmes vertus.

GRIVE, *Turdus*, cet oiseau jouit d'une transpiration libre & fait un exercice convenable. Il contient beaucoup d'huile & de sel volatil. Ses sucs sont fort tempérés à cause de l'union & de la pro

portion exacte de ses principes huileux & salins. Sa chair est fort nourrissante par la quantité de ses parties huileuses & balsamiques. Elle excite l'appétit & fortifie l'estomac par ses principes volatiles & exaltés; elle produit un bon aliment qui est propre pour les convalescens, parce qu'il contient peu de suc visqueux & que ses principes sont propres à rétablir les parties solides & à augmenter la qualité des esprits.

Les Grives ne produisent de mauvais effets que par leur quantité excessive.

Elles conviennent principalement en tems froid à toute sorte d'âge & de tempérament.

GROSEILLES, *Grossulariæ*. Il y a de deux sortes de Groseilles, celles qui naissent sur le Groseillier épineux, & celles qui sont en grappe qu'on appelle en Latin *Ribes*.

Les premieres contiennent médiocrement d'huile, beaucoup de sel essentiel & de phlegme. Elles excitent l'appétit, elles rafraichissent, resserrent, arrêtent le crachement de sang & le cours de ventre, appaisent la soif; elles donnent de la consistence aux humeurs & arrêtent leur mouvement trop violent & trop impétueux; elles sont propres aux febrici-

tans, en les mêlant dans leurs bouillons.

Elles ne conviennent point aux mélancoliques, dont elles augmentent les acides; elles incommodent quelquefois l'estomac, en le picotant & le resserrant un peu trop, principalement, quand elles sont vertes. Elles conviennent dans le tems chaud aux jeunes gens bilieux & sanguins.

Les Groseilles en grappes donnent beaucoup d'huile, de sel essentiel & de phlegme; l'acide en quoi elles abondent, étant très-peu uni aux parties huileuses, font sentir son aigreur. C'est pourquoi elles excitent l'appétit, elles rafraichissent, modérent l'ardeur de la bile & des autres humeurs; elles resserrent un peu. Quand elles sont bien mûres, elles sont moins astringentes. Pour empêcher le picotement que les Groseilles excitent dans l'estomac, on les mêle avec un peu de sucre. Le syrop & la gelée de Groseilles rafraichissent, humectent & sont fort agréables au goût. On en mêle dans l'eau & on le donne aux febricitans.

Plusieurs personnes se trouvent incommodées par l'usage fréquent des Groseilles à cause du picotement qu'elles excitent à l'estomac. Elles ne sont point

bonnes

bonnes aux mélancoliques. Elles conviennent dans les tems chauds aux jeunes gens bilieux & ſanguins & à ceux dont les humeurs ſont trop âcres & trop agitées.

Il y a encore une autre eſpéce de Groſeilles en grappe, qui ſont noires & qui ſont le fruit d'un arbriſſeau qu'on appelle *Caſſis*.

Le Caſſis eſt céphalique, cordial, diaphorétique, diuretique, hyſtérique, vermifuge, alexitaire, carminatif. Il purifie le ſang, fortifie l'eſtomac, chaſſe les vents, rejouit le cerveau; il convient dans la petite vérole, rougeole, fiévres pourprées, & autres fiévres, dans les maladies produites par la malignité des humeurs, il empêche le vomiſſement & l'action du poiſon. On prend les feuilles ou l'écorce en guiſe de thé, & on les fait infuſer dans le vin blanc. Il donne le mouvement & le ſentiment aux parties en y appliquant les feuilles fraiches ou ſéches, trempées dans un peu de vin blanc ſur les parties engourdies, ou ſur les morſures de ſerpens ou piquûres de guêpes, frélons, &c. Tenues dans le nez, elles purgent le cerveau & préſervent du venin qui ſe communique par contagion. Appliquées ſur la tête elles en gué-

rissent les douleurs. C'est un reméde prompt pour guérir les éréſipéles. Le Cassis guérit encore les enflures du visage & de l'estomac, & même l'hydropisie si on s'en sert de bonne heure, le prenant en syrop, ou en conserve, ou en buvant le vin blanc ou l'eau chaude dans laquelle les feuilles ont bouilli. Il a une vertu particuliere de purifier le sable des reins & les calculs de la vessie. Il tempére les fougues de la bile & guérit la colique qu'elle cause. Il fortifie le cœur & le réjouit, & par ce moyen il abat les vapeurs fâcheuses de la mélancolie, de quelque maniere qu'on le prenne ou par infusion ou en bol.

Gruau, *Grutum*; ce n'est autre chose que de l'avoine bien mondée & réduite en farine. Il contient médiocrement d'acide, beaucoup d'huile & un peu de sel volatil alcali.

On fait du Gruau une boisson adoucissante, humectante, propre à embarrasser les sels âcres de la poitrine, du sang & des autres humeurs, à restaurer dans les maladies de consomption & à donner une bonne nourriture aux parties. Le Gruau est un peu pesant sur l'estomac & excite des vents. Une cuillerée de Gruau suffit pour une chopine

d'eau ou de lait que l'on fait bouillir ensemble, on peut y mettre un peu de sucre. Il produit de bons effets par ses parties huileuses balsamiques, & embarrassantes, qui agissent de la même maniere que celles du ris.

Il convient en tout tems, à tout âge & à toute sorte de tempérament & principalement à ceux dont les humeurs sont trop subtiles, trop âcres & dans un mouvement extraordinaire.

Guigne, espéce de cerise d'une chair plus compacte que la cerise. Il y en a de rouges & de blanches qu'on appelle communément *Bigarreaux*, & qui sont très-indigestes.

H.

Harang, *Halec*. Ce poisson contient beaucoup d'huile & de sel volatile. Il nourrit médiocrement, il se digére facilement & produit un assez bon suc.

Il y a des Harangs frais, des Harangs salés, des Harangs pecs & des Harangs saurs ou sorêts.

Le frais est celui qu'on mange au sortir de la pêche, il est agréable au goût & produit d'assez bons effets, parce que

ſa chair eſt tendre, peu ſerrée, peu viſqueuſe, & ſuffiſamment chargée de principes huileux & balſamiques & de ſels volatiles. Il convient en tems froids à toute ſorte d'âge & de tempérament.

Le Harang ſalé ne ſe digére pas aiſément, il fournit un mauvais aliment, il échauffe beaucoup, donne des rapports déſagréables, excite la ſoif & rend les humeurs âcres & picotantes. Car le ſel l'a rendu âcre & propre à produire des humeurs de la même nature; & ayant inſenſiblement perdu une bonne partie de ſes humidités il ſe digére diffilement. Il eſt pernicieux aux jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux & il ne convient même à aucun tempérament, à moins que l'on n'en uſe avec modération. Il ne peut convenir qu'à des eſtomacs forts & robuſtes.

Le Harang ſoret eſt encore plus pernicieux que le ſalé; il eſt plus dur, plus ſec, plus difficile à digérer & produit un mauvais ſuc.

HARICOT, *Phaſeolus*. Les Haricots, contiennent beaucoup d'huile & de ſel eſſentiel. On en retire par la diſtillation une aſſez grande quantité de ſel volatile alcali.

Il y a des Haricots blancs & des rou-

ges. Les blancs ſont les plus communs, mais les rouges ſont les meilleurs. Ils ſont moins venteux & moins indigeſtes, parce que leurs principes paroiſſent plus exaltés.

Les Haricots dans leur primeur ont un un aſſez bon goût, & nourriſſent beaucoup; mais quand ils ſont ſecs, ils n'ont plus la même ſaveur, parce qu'ils perdent quelques parties volatiles & exaltées, qui contribuent à les rendre d'une ſaveur plus agréable. Ils chargent même l'eſtomac & excitent quelquefois des nauſées, font un ſang épais & groſſier qui appéſantit la tête. Il n'y a que les tempéramens forts & robuſtes qui puiſſent s'accommoder de l'uſage fréquent de cette nourriture. La farine eſt une des quatre farines réſolutives.

Huitre, *Oſtreum*. Elle contient beaucoup d'huile, de phlegme & de ſel eſſentiel.

Les Huitres ne nourriſſent pas beaucoup, mais elles donnent de l'appétit, pouſſent par les urines & lâchent un peu le ventre. Elles ſe conſument dans l'eſtomac ſans produire beaucoup de chyle, elles ſe reſolvent preſque tout en eau, qui étant un peu piquante & irritant doucement les fibres de l'eſtomac & des

inteſtins, les empêche d'y ſéjourner long-tems. Quoique l'opinion commune ſoit que les Huitres ſe digérent difficilement & qu'elles cauſent des obſtructions, quand on en fait un uſage fréquent, cependant on voit tous les jours des gens en manger ſoir & matin en aſſez grande quantité ſans en être incommodés, & aſſurer qu'aucun aliment ne leur fortifie tant l'eſtomac. L'huitre eſt un peu viſqueuſe, mais ſa viſcoſité eſt corrigée par le ſel qu'elle contient naturellement; néanmoins il ne faut pas en manger avec trop d'excès, car elles pourroient incommoder, comme font les alimens les plus ſalutaires, qu'on prend en trop grande quantité.

On les croit moins indigeſtes crues; il y a cependant bien des perſonnes qui ne les peuvent ſupporter de la ſorte. On les croit fort ſaines cuites ſur le charbon avec un peu de beurre & de pain rapé auſſi bien que celles que l'on accommode ſur le réchaut avec une ſauſſe au beurre & quelques légers aſſaiſonnemens; mais celles qui ont paſſé par la poële, ou qui ſont frites, ſont fort mal ſaines. Au reſte de quelque façon qu'on les mange elles nuiſent à ceux qui abondent en pituite; elles conviennent mieux en tems froid

aux jeunes gens bilieux & ſanguins.

L'écaille calcinée eſt un alcali déſſicatif, deterſif, abſorbant, on l'employe pulveriſée pour les ulceres & les hemorrhoïdes. On s'en ſert auſſi pour nettoyer les dents.

HYDROMEL. *Hydromeli.* Contient à peu près autant d'eſprits ſulfureux que les vins de liqueur. De plus, on retire par la diſtillation une aſſez grande quantité de phlegme, d'huile noire & d'eſprit acide, qui n'eſt autre choſe que du ſel acide reſout dans du phlegme. Cette liqueur eſt faite avec l'eau & le miel. Il y en a de deux ſortes ; l'hydromel vineux & l'hydromel ordinaire qui ne différe de la façon de l'autre que parce qu'on ne l'a point fait fermenter.

L'Hydromel fortifie l'eſtomac & le cœur, il ranime les eſprits par ſes parties volatiles exaltées ; adoucit les âcretés de la poitrine & aide à la reſpiration par ſes principes huileux & balſamiques. Il lâche le ventre en délayant les humeurs groſſieres & tartareuſes contenues dans les premieres voyes, en picotant un peu par ſes particules ſalines les glandes inteſtinales, qui par cette irritation ſe déchargent plus abondamment des ſéroſités qui s'y viennent filtrer conti-

nuellement; il eſt ſalutaire aux aſthmatiques & aux phtiſiques.

L'Hydromel enyvre, étant pris en certaine quantité; il eſt pernicieux dans les fiévres ardentes, parce qu'il contient beaucoup de principes ſpiritueux qui ne feroient qu'augmenter le mouvement violent des humeurs. Il ne convient pas aux bilieux à cauſe du miel qui ſe tourne facilement en bile. Il péſe ſur l'eſtomac & excite des nauſées, quand il eſt trop nouveau, parce qu'il contient encore quelque viſcoſité du miel, qui s'aténue, & ſe ſepare après la fermentation.

L'Hydromel vineux eſt moins convenable pour les maladies de la poitrine que l'autre, parce que le vineux contient moins de parties balſamiques & propres à adoucir les âcretés de la poitrine, parce que la plûpart de ces parties ayant été reduites en eſprits, ſont devenues trop ſubtiles pour produire cet effet. C'eſt pourquoi l'Hydromel vineux ne lâche pas non plus tant le ventre que l'Hydromel commun qui reſte davantage dans les premieres voyes.

L'Hydromel qui n'a point ſouffert de fermentation eſt chargé de beaucoup de principes huileux qui ne ſont ni trop

ſubtiles ni trop groſſiers & qui demeurent tels dans l'Hydromel, qu'ils étoient dans le miel même, qui eſt un aliment excellent pour adoucir & pour tempérer l'action des ſels âcres.

I.

JARRET de veau; il produit un ſuc viſqueux, glutineux, rafraichiſſant & humectant.

JUJUBES, *Jujubæ.* Ces fruits contiennent beaucoup d'huile & de ſel eſſentiel. Les Jujubes ſont pectorales & apéritives. Elles adouciſſent l'âcreté des humeurs par leur ſubſtance douce & glutineuſe. Au reſte elles nourriſſent peu & ſont contraires à l'eſtomac; on les employe dans les ptiſannes pectorales, en y ajoutant les dattes, les ſebeſtes & autres fruits béchiques. On met une douzaine de Jujubes ſur chaque pinte de ptiſanne & les autres fruits à proportion. La décoction ne doit pas être trop épaiſſe, parce qu'au lieu d'adoucir & de dégager la poi rine, elle en augmenteroit l'embarras.

L.

LAIT, *Lac.* Le lait varie ſelon l'Animal & la nourriture qu'il prend. Il contient beaucoup d'huile, de ſel eſtiel & de phlegme. Il ſe digére aiſément nourrit beaucoup, rétablit les hétiques & les perſonnes maigres, appaiſe les ardeurs d'urine & les douleurs de la goutte, adoucit les âcretés de la poitrine & des autres parties. On le donne à ceux qui ont pris quelques drogues âcres & corroſſives. Il convient dans la goutte, dans les diarrhées & les dyſenteries cauſées par quelque humeur âcre.

Le lait incommode quelquefois l'eſtomac & les inteſtins, parce qu'en ſe raréfiant dans ces parties, il les gonfle & y cauſe quelque tenſion. Il eſt préjudiciable aux vieillards, parce qu'il reſte trop long-tems dans leur eſtomac relâché & ſans vigueur. Dans les febricitans la chaleur de la fiévre le fait cailler. Il ne convient point dans les obſtructions ni dans les catarrhes & autres maux qui ſont cauſés par des humeurs lentes, viſqueuſes & groſſieres. Il eſt dangereux aux mélancoliques, parce qu'ils ſont rem-

plis d'aigreurs, ce qui fait cailler le lait aiſément.

Le lait eſt différent ſelon les ſaiſons & ſuivant les animaux d'où il a été tiré. Dans le printems & vers l'automne il eſt plus ſéreux, moins épais & plus aiſé à digérer, qu'en aucun autre tems, parce que l'animal vit pour lors d'alimens plus humides & plus ſucculens. Un animal dans ſa vigueur donne un lait plus cuit, mieux conditionné & plus aiſé à digérer, que quand il eſt trop jeune ou trop vieux ; quand il eſt trop jeune, le lait eſt crud & ſéreux ; quand l'animal eſt trop vieux, le lait eſt ſec, peu crêmeux & peu chargé d'eſprits. Le lait d'un animal eſt ſouvent plus convenable que celui d'un autre à certains tempéramens & à de certaines maladies. On prend ordinairement celui de femme, ou celui d'âneſſe, ou celui de chevre ou celui de vache.

Le lait de femme contient une quantité médiocre de parties caſéeuſes & butyreuſes & beaucoup de ſerum. Il eſt fort tempéré & convient dans l'hectiſie, les rougeurs, les fluxions des yeux, & les douleurs de la goutte.

Le lait d'âneſſe approche beaucoup de la conſiſtence, & des vertus du lait

de femme ; il eſt moins abondant en parties laiteuſes que le lait de vache & de chevre. Elles ſont comme noyées dans la quantité de ſéroſité qu'il contient & par conſéquent moins fines que celles du lait de chevre, & moins groſſieres que celles du lait de vache. Il convient dans certaines maladies de poitrine, dans les toux fâcheuſes & opiniâtres, dans les inſomnies, épuiſemens, extinction de voix, dans les ulceres du poumon, les fiévres lentes & hétiques, les fluxions & catarrhes, enfin dans l'aſthme ſec, dans les conſtipations & dans les ardeurs d'urine. Il eſt encore très-utile à la ſuite des pleureſies, des peripneumonies, des crachemens de ſang, & quelquefois à la ſuite des petites véroles, rougeole & des couches fâcheuſes & dans tous les maux, où la poitrine à été affectée, de maniere qu'on en puiſſe craindre les ſuites dangereuſes.

Le lait de chevre contient moins de ſéroſité que le lait d'âneſſe. Il ſe caille aſſez facilement & convient aux perſonnes d'un tempérament humide. Il eſt un peu aſtringent à cauſe des plantes aſtringentes que la chevre broute, le lait de chevre doit être préfére au lait d'âneſſe après les maladies de poitrine & dans

les fiévres héctiques, lorſqu'il y a cours de ventre ſéreux. Il convient encore dans tous les cours de ventre longs & opiniâtres de toute eſpéce; il n'eſt pas moins propre à rétablir les enfans en chartre & à redonner de l'embonpoint aux perſonnes qui ſeroient extrêmement maigres, ſans être autrement incommodées.

Le lait de vache eſt celui qui eſt le plus en uſage parmi les alimens; il abonde en matiere butyreuſe ce qui le rend aſſez épais, gras & très-propre à nourrir & à rétablir les parties ſolides. Le lait de vache convient dans pluſieurs maladies ou il s'agit d'adoucir & de redonner au ſang de la vigueur. Il convient dans les dartres, galles opiniâtres, dans les démangeaiſons, dans les douleurs & flux d'hemorrhoides. Il eſt efficace dans la goutte, les rhumatiſmes goutteux, dans les langueurs & dans les épuiſemens.

LAITUE, *Lactuca.* Elle contient beaucoup de ſel eſſentiel & de phlegme, médiocrement d'huile & peu de terre, elle humecte, rafraichit, appaiſe la trop grande fermentation des humeurs par ſon phlegme viſqueux, elle corrige la trop grande âcreté de la bile, entretient le ventre libre, excite le ſommeil.

& produit un bon aliment. On l'employe dans les bouillons rafraichiſſans, dans les fiévres ardentes & dans les inflammations.

L'uſage trop fréquent de la Laitue débilite la chaleur naturelle, rend le corps lâche & peſant & affoiblit l'eſtomac. L'eau diſtillée eſt la baſe des juleps rafraichiſſans & ſomniferes. La ſemence eſt une des quatre ſemences froides mineures, elle s'ordonne à deux ou trois gros.

De toutes les Laitues la Romaine eſt la plus ſaine; les autres ont un ſuc qui eſt un peu trop narcotique.

La Laitue convient dans les grandes chaleurs aux jeunes gens bilieux & aux perſonnes qui ont l'eſtomac fort échauffé.

Lamproye, *Lampetra*; ſa chair contient beaucoup d'huile, de ſel volatile & de phlegme. Il y a deux ſortes de Lamproye, une de mer, & une de riviere. Elles ſont toutes deux en uſage parmi les alimens. La Lamproye mâle eſt plus eſtimée que l'autre, parce que ſa chair eſt plus ferme, plus ſolide & d'un meilleur goût.

La Lamproye nourrit beaucoup par rapport aux parties balſamiques & huileuſes en quoi elle abonde; elle eſt plus tendre, plus délicate & d'un meilleur goût

au printems qu'en toute autre ſaiſon ; mais elle eſt un peu difficile à digérer à cauſe des ſucs lents, groſſiers & viſqueux quelle contient. On prétend que ſon uſage eſt pernicieux aux perſonnes qui ont le genre nerveux foible & qui ſont ſujettes à la goutte & à la gravelle.

Ce poiſſon convient principalement dans le printems aux jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux qui ont un bon eſtomac & dont les humeurs ſont ténues ; mais les vieillards, les phlegmatiques, & ceux qui abondent en humeurs groſſieres, doivent s'en abſtenir, ou en uſer ſobrement.

Les petites Lamproyes ont un très-bon goût & une chair plus délicate que les groſſes Lamproyes. Elles ne laiſſent cependant pas d'être fort difficiles à digérer.

LANGOUSTE, *Locuſta*, eſpéce d'Ecreviſſe de mer. Elle a les mêmes vertus que les autres Ecreviſſes.

LANGUE, *Lingua*. Cette partie du corps des animaux ſurpaſſe toutes les autres parties par ſon goût excellent, elle produit un bon ſuc. Les Langues d'agneaux, de cochon, de veau & de mouton ſont fort aiſées à digérer. Celle de bœuf produit un aliment un peu plus

grossier ; mais elle est d'une saveur très-agréable & nourrit beaucoup.

LAPIN, *Cuniculus*. Contient beaucoup de sel volatil & d'huile, plus de phlegme & moins de parties terrestres que le Liévre. Il faut qu'il ne soit ni trop jeune ni trop vieux, qu'il ait été nourri avec des herbes odoriférentes.

Sa chair nourrit beaucoup & fournit un bon aliment. Elle est meilleure & plus tendre en hyver qu'en été, d'autres l'estiment davantage dans le tems que le géniévre, le thim, le serpolet & le pouliot ont plus de force. Il engendre des humeurs grossieres, lorsqu'on le mange trop jeune ; & quand il est trop vieux, il devient difficile à digérer.

Le Lapin convient en tout tems, à toute sorte d'âge & de tempérament, pourvu qu'on en use modérément & qu'il ait les qualités que nous avons marquées.

La graisse de Lapin est nervale & résolutive.

LARD, *Lardum*, ou *Laridum*. On peut dire en général que le Lard est très-mal sain, surtout pour ceux qui ne font pas un exercice violent ; quand il est rance il ne peut produire que de mauvais effets sur l'estomac & quelquefois excorier la bouche & le gosier.

Le vieux Lard fondu & coulé produit de bons effets dans les pustules de la petite vérole, & dans les occasions où il s'agit de déterger & de consolider les playes.

Laurier, *Laurus*. Ses feuilles contiennent beaucoup d'huile exaltée & de sel volatile qui les rendent atténuantes, détersives, résolutives, propres pour fortifier les nerfs & le cerveau, pour chasser les vents & exciter les mois. Les bayes fournissent une huile qu'on donne intérieurement à dix gouttes dans la paralysie, dans les convulsions, coliques, foiblesses d'estomac & dans les maladies des nerfs. On s'en sert aussi en liniment. On prend cinq ou six feuilles en guise de thé, ou en poudre à un gros. On en fait des fomentations avec les autres plantes aromatiques pour les rhumatismes, la paralysie : on donne dans les coliques & dans les maladies de la matrice l'électuaire des bayes de Laurier.

On employe aussi les feuilles dans les sausses pour en relever le goût & pour le jambon.

Legume, *Legumen*. Ce sont les grains qui viennent en gousses & qu'on cueille avec la main, à la différence des bleds,

des avoines & de plusieurs autres qui
scient ou se fauchent ; tels sont les poi
les féves, les lentilles & les haricot
qui sont des legumes proprement di

Les Legumes fournissent un alime
si pesant & si indigeste, qu'il ne co
vient qu'aux estomacs les plus vigo
reux, & aux personnes fortes qui fo
un grand exercice. Mais les personn
délicates ne doivent en manger que trè
peu ou point du tout, aussi-bien que l
gens de lettres & les personnes qui m
nent une vie sédentaire.

Lentilles, *Lens*, ou *Lenticula*. C
semences contiennent beaucoup de s
essentiel & d'huile. On en retire par l
distillation un peu de sel volatile alca
li. Il y en a de deux espéces qui so
en usage parmi les alimens. Elles nou
rissent médiocrement, appaisent la tro
grande effervescence du sang, épaissi
sent les liqueurs & leur donnent plu
de consistance. Elles produisent des hu
meurs grossieres & tartareuses, causen
des obstructions dans les visceres, ap
pésantissent la tête & les yeux ; ce qu
les rend très-dangereuses aux gens d
lettres. Elles produisent un suc atrabi
laire, d'où peuvent naître quelquefoi
des cancers & plusieurs autres maladie
de cette nature.

La décoction de lentilles lâche le ventre, parce que l'eau diſſout le ſel eſſentiel de ce legume, qui eſt très-propre à produire cet effet. Mais l'eau ne ſe charge point de parties terreſtres qui les rendent aſtringentes. Ainſi la décoction & les lentilles en ſubſtance ont des qualités bien différentes.

On rend ce legume moins mal ſain en y mêlant de la poirée, parce que le ſuc de cette plante renferme un ſel nitreux qui lâche le ventre & qui prévient une partie des mauvais effets que la ſubſtance trop terreſtre des lentilles pourroit cauſer.

Les lentilles ne nourriſſent pas tant que les pois & les féves, mais elles échauffent moins & on ſe trouve moins incommodé de leur uſage.

Les lentilles conviennent en tout tems, à tout âge aux perſonnes d'un tempérament chaud & bilieux & d'un bon eſtomac; mais les mélancholiques, ceux qui ont des humeurs groſſieres & ceux qui ſont délicats, doivent s'en interdire l'uſage.

Levain, *Fermentum*. Morceau de pâte aigrie, qui fait lever, enfler & fermenter la pâte avec laquelle on le mêle; le pain fait avec du levain devient

plus léger. Au reste le levain incise, a
ténue, digére & excite la suppuratio

LIÉVRE, *Lepus*. Il contient dans to
tes ses parties beaucoup d'huile & de s
volatile. On doit le choisir assez jeun
tendre, gras & bien nourri. Il nourr
médiocrement & produit un assez bo
suc. Quoique la chair de liévre soit d'u
saveur assez agréable, ce n'est pas un al
ment fort convenable à la santé, princip
lement quand l'animal est un peu vieux
parce que, comme il est d'un tempéra
ment sec & mélancolique, plus il e
avancé en âge & plus sa chair est com
pacte, difficile à digerer, & propre
conserver des humeurs grossieres & mé
lancoliques.

Le Liévre est meilleur en hyver qu'e
été, parce que le froid mortifie & at
tendrit sa chair qui est naturellemen
un peu dure & compacte. Il convien
aux jeunes gens sanguins, aux person
nes grasses; mais les mélancoliques &
ceux qui abondent en humeurs terres
tres, doivent s'en abstenir ou en use
modérement.

Il y a plusieurs parties du Liévr
qu'on employe en Médecine. Son poi
arrête le sang, étant appliqué sur la playe
on le fait griller sur une pelle & la pou

dre qu'on reſpire par le nez arrête l'hemorrhagie de cette partie. Son ſang, ſon cœur, ſon foye, ſon poumon deſſechés & mis en poudre, arrêtent la dyſenterie, excitent l'urine & les mois, & conviennent dans l'épilepſie. Son fiel éclaircit la vûe, & emporte les taches & les nuages des yeux. Sa cervelle fortifie les nerfs. Sa graiſſe excite la ſuppuration.

LIMAÇON, *Cochlea*. Il contient beaucoup d'huile, de plegme & médiocrement de ſel volatile. Ceux qui habitent dans les lieux ſecs, contiennent un peu moins de phlegme & un peu plus de ſel volatile.

La chair de Limaçon eſt extrêmement peſante & difficile à digérer. Elle nourrit beaucoup, mais elle ſe convertit aiſément en pituite viſqueuſe & groſſiere. Ainſi elle convient à ceux qui ont beſoin d'une diéte mucilagineuſe & gluante, & par conſéquent aux perſonnes d'un tempérament fort & robuſte, ce qui fait douter qu'ils ſoient propres pour les phtiſiques, pour ceux qui ont des maladies de conſomption & qui ſont exténués. Les bouillons qu'on en fait, adouciſſent les âcretés de la poitrine, épaiſſiſſent les humeurs trop exaltées & procurent le ſommeil.

Limande, *Passer squammosus.* Ce poisson contient beaucoup d'huile, de phlegme & médiocrement de sel volatile. La Limande a une chair molle & aqueuse, peu convenable aux estomacs froids & pituiteux; mais on en corrige en partie les mauvaises qualités, en la faisant cuire dans le vin blanc avec un peu de sel & de fines herbes.

La Limande nourrit beaucoup, adoucit les âcretés de la poitrine & lâche le ventre. On la fait frire, mais elle est moins saine & plus difficile à digérer. Elle vaut mieux rôtie & accommodée à la sausse blanche. Elle ne fait du mal que quand on en mange avec excès. Elle convient en tout tems, à toute sorte d'âge & de tempérament.

Limon, *Limo*, le suc de Limon contient beaucoup de phlegme & de sel acide, & peu d'huile; mais l'écorce contient beaucoup d'huile exaltée & de sel volatile. Il y a de deux sortes de Limons, le doux & l'aigre qui est beaucoup employé.

Le suc de Limon aigre rafraichit, abat la fougue des humeurs; excite l'appétit fortifie le cœur, arrête le vomissement, pousse par les urines, atténue la pierre des reins, résiste au venin

Quelquefois il incommode l'eſtomac, excite des coliques & picote les parties où il ſe rencontre. Pour éviter cet inconvénient, on doit le mêler avec du ſucre, afin d'embarraſſer & de modérer un peu l'action de ſes pointes. On en fait une limonade avec l'eau & le ſucre. Cette boiſſon eſt très-rafraichiſſante, déſaltère, & tempére l'ardeur de la bile. Le ſyrop s'ordonne à une once; la ſemence eſt cordiale, alexitaire & vermifuge.

L'écorce de Limon aide à la digeſtion, fortifie le cœur, le cerveau, la maſſe du ſang & les eſprits; elle échauffe beaucoup. Les zeſtes fourniſſent une huile dont on met deux ou trois gouttes dans les juleps rafraichiſſans. On prend auſſi les zeſtes en guiſe de thé. L'écorce de Limon bien confite convient en tout tems, à toute ſorte d'âge & de tempérament, pourvu qu'on n'en prenne que pour aider à la digeſtion & pour fortifier l'eſtomac.

Le ſuc de Limon convient dans le tems chaud, aux jeune gens bilieux, à ceux dont les humeurs ſont âcres & fort agitées; mais il ne convient pas aux vieillards.

M.

MACHE, *Valerianella*. Elle contien beaucoup de ſel eſſentiel & médi crement d'huile. Les Mâches ſont fort e uſage dans les ſalades. On les employ à cauſe de leur petit goût aromatiqu qui excite l'appétit. C'eſt le ſel eſſenti en quoi elles abondent qui produit le bons effets qu'on leur attribue. Elles ſon rafraichiſſantes, un peu laxatives ; elle corrigent l'âcreté des humeurs. On s'e ſert dans les douleurs de la néphrétique dans les rhumatiſmes, dans la goutte dans le ſcorbut & dans l'affection hypo chondriaque. Elles ne produiſent poin de mauvais effets, ſi ce n'eſt par leu trop grande quantité. Elles conviennen en tout tems, à toute ſorte d'âge & d tempérament.

MACIS, V. *Muſcade*.

MACREUSE, *Anaticula marina*. C'e un oiſeau de mer qu'on met au nombr des Canards ſauvages, & dont l'uſag eſt permis pendant le Carême. Sa chai eſt dure, coriace & d'un ſuc groſſier Elle renferme beaucoup d'huile.

MAQUEREAU, *Scomber*. Ce poiſſo contien

contient beaucoup d'huile ; de ſel volatile & de phlegme.

Sa chair nourrit beaucoup, mais elle produit des ſucs viſqueux & groſſiers & ſe digére un peu difficilement. Il vaut mieux rôti, parce que de cette maniere on le dépouille davantage des ſucs viſqueux & groſſiers qu'il contient.

Il convient dans le printems & dans l'été aux jeunes gens d'un bon tempérament & dont l'eſtomac digére facilement.

Marjolaine, *Majorana*. Cette plante contient beaucoup de ſel volatile & d'huile exaltée. Elle eſt céphalique, pectorale, carminative, hyſtérique ; elle fortifie les nerfs, eſt propre dans l'épilepſie, l'apoplexie & autres maladies du cerveau. On la mêle dans les poudres ſternutatoires, dans les fomentations, les errhines & dans les cucuſes.

La Marjolaine échauffe beaucoup, quand on en uſe avec excès, parce qu'alors elle raréfie trop les humeurs & les jette dans une agitation immodérée. Elle convient dans les tems froids aux mélancoliques, aux phlegmatiques & à ceux dont l'eſtomac ne digére qu'avec peine.

Marons, *Marones*. Ce fruit contient un ſuc gras & terreſtre qui le rend dif-

ficile à digérer. Il abonde surtout en se
tartareux, fort contraire aux mélanco-
liques & à ceux dont les humeurs trop
épaisses ont peine à circuler. Les Marons
sont très-nourrissans, lorsqu'on les digé-
re. Mais il en faut manger peu, sans quoi
ils chargent l'estomac & peuvent causer
des coliques, à moins qu'on ne soit d'u-
ne constitution forte & robuste. Ce fruit
mangé crud peut faire beaucoup de mal.
Il est sain, quand il est cuit dans l'eau
qui en dilaye les principes & les rend
plus capables de se détacher. Il incom-
mode moins dans l'estomac & il nourrit
davantage. Ils sont plus savoureux, plus
délicats & même plus sains, quand ils
sont cuits sous la cendre, que ceux qui
sont rôtis dans la poële, car la cendre
qui couvre les Marons, empêche que
les parties volatiles ne s'en exhalent si
vîte; d'ailleurs cette cendre fournit un
sel qui entre dans les Marons & qui en
divise les principes. Les Marons rôtis
dépouillés de leur membrane intérieure
& assaisonnés avec du jus d'orange &
du sucre, font un mets délicieux, mais
peu salutaire. On mêle des Marons dans
plusieurs alimens, ils corrigent surtout
la trop grande humidité des poissons.

Le Melon, *Melo*, donne beaucou

de phlegme & de ſel eſſentiel ; médiocrement d'huile & un peu de ſel volatile alcali. Sa chair rafraichit & humecte, appaiſe la ſoif, donne de l'appétit. Elle produit quelquefois des vents & des coliques, des dyſenteries, & des fiévres. Comme le Melon abonde en phlegme & qu'il contient un ſuc viſqueux qui produit les mauvais effets qu'on lui attribue, on doit le manger avec du ſel & boire par deſſus une quantité ſuffiſante de vin, car cette liqueur atténuant la viſcoſité du Melon, empêche quelle ne produiſe de ſi mauvais effets.

La ſemence de Melon eſt une des quatre grandes ſemences froides. Elle eſt très-adouciſſante & on en retire par expreſſion une huile anodine.

Le Melon convient dans les tems chauds aux jeunes gens qui ont un bon eſtomac & qui ſont d'un tempérament chaud & bilieux ; mais il eſt pernicieux aux vieillards, aux phlegmatiques & aux mélancoliques.

Merlan, *Oniſcus*. Ce poiſſon contient beaucoup de ſel volatil & de phlegme, médiocrement d'huile. Sa chair n'étant point chargée de ſucs viſqueux, eſt ſalutaire & de bon goût ; mais il nourrit peu & ſa nourriture n'eſt pasde durée,

on a vu des personnes en manger avec excès, sans en être incommodées. C'est pourquoi on peut en permettre l'usage à tout le monde, même aux malades & aux convalescens.

Il convient en tout tems, à toute sorte d'âge & de tempérament.

Merluche, V. *Morue.*

Meunier, Poisson de riviere qui ressemble assez au Barbeau, il est tout à fait insipide, il se digére à peine & ne nourrit presque pas.

Meures, V. *Mûres.*

Miel, *Mel.* Il contient beaucoup de phlegme & de sel essentiel, une médiocre quantité d'huile & un peu de terre.

Le Miel a des vertus différentes selon les fleurs de différente nature dont il a été formé; le Miel de Narbonne où les fleurs sont aromatiques, est fort agréable; celui au contraire des pays où il se trouve des plantes amères, est désagréable. Il y a de deux sortes de Miel, le blanc & le jaune. Le blanc est celui qu'on employe dans les alimens & qui est le meilleur. Il est pectoral, raréfie la pituite, facilite l'expectoration lorsque la poitrine est embarrassée, comme dans l'asthme. Il lâche le ventre par ses parties huileuses & phlegmatiques

qui délayent les excrémens & par ses sels essentiels qui picotent un peu les glandes intestinales. Il excite le crachat en divisant par ses sels la pituite épaisse; il adoucit, il étend les sels âcres de la poitrine pour ses parties onctueuses & phlegmatiques; il résiste à la malignité du venin, en conservant par ses princicipes volatiles les liqueurs dans une juste fluidité. Enfin il produit un aliment fort temperé, parce que ses principes sont dans une juste proportion & dans une liaison convenable les uns par rapport aux autres.

Le Miel jaune est détersif, laxatif, digestif, résolutif. On l'employe dans les lavemens & dans les lotions pour bassiner & déterger les ulceres.

Le Miel convient en tout tems, mais particuliérement en Hyver, à toute sorte d'âge & de tempérament.

MILLET, *Milium*. Cette semence contient beaucoup d'huile, médiocrement d'acide & un peu de sel volatile alcali. Elle est rafraichissante & anodine. Elle tempére le mouvement du sang, resserre un peu le ventre, elle convient dans les maladies de poitrine & dans la toux opiniâtre. La farine s'employe dans les cataplasmes émolliens & résolutifs.

Le millet eſt venteux, peſe ſur l'eſto-mac, ſe digére difficilement. On en fait du pain qui eſt très-difficile à digérer, quoi que ce ſoit le plus friable de tous les pains. On en fait auſſi une eſpéce de bouillie dont la qualité propre eſt de déſſecher le corps ſans fournir preſque aucun ſuc capable de le ſoutenir.

Le Millet convient en tout tems & à tout âge, aux perſonnes d'un tempéra-ment bilieux & dont l'eſtomac digére facilement. Mais les mélancoliques & ceux qui abondent en humeurs groſſie-res, doivent s'en abſtenir.

MOELLE, *Medulla*. Elle eſt, comme la graiſſe, d'une ſubſtance inſipide, diffi-cile à digérer, propre à produire un ſuc groſſier & épais, à exciter des nauſées & a abbattre l'appétit.

MORILLE, *Boletus*. Elle contient beaucoup d'huile, de phlegme & de ſel eſſentiel. Elle donne auſſi par la diſtil-lation un peu de ſel volatile alcali.

Les Morilles excitent l'appétit, forti-fient, reſtaurent, & ſont délicieuſes dans les ſauſſes. L'uſage fréquent échauf-fe beaucoup & rend les humeurs âcres; mais elles ne cauſent point de ſi fâ-cheux accidens que les champignons, ſans doute parce que leurs ſels ſont

moins âcres, ou parce qu'ils ſont retenus & embarraſſés par des principes ſulfureux.

Elles conviennent dans un tems froid aux phlegmatiques & à ceux dont les humeurs ſont groſſieres & peu en mouvement; mais les perſonnes d'un tempérament chaud & bilieux doivent s'en abſtenir.

Morue, *Molva major*. Elle contient beaucoup d'huile & de ſel volatile & médiocrement de phlegme. C'eſt un fort bon aliment, quand elle eſt nouvelle; mais quand elle a été ſalée, elle eſt plus ſolide, plus dure & plus compacte & par conſéquent plus difficile à digérer. Quand elle eſt trop deſſalée elle a perdu ſa partie la plus humide & la plus ſucculente, & il ne reſte que des fibres coriaſſes très-indigeſtes. La Morue cuite dans l'eau vaut mieux que celle qui eſt frite ou rôtie.

La Merluche eſt une Morue ſéche qui n'eſt pas d'un ſi bon goût. Elle eſt plus ſolide & plus compacte que la Morue, & ne convient qu'à des eſtomacs forts & robuſtes.

La Morue convient en tout tems, à tout ſorte d'âge & de tempérament.

Moule, ou Moucle, *Muſculus*. Les

Moules contiennent beaucoup de phlegme, d'huile & médiocrement de ſel volatile. Il y a de deux ſortes de Moules, celles de riviere & celles de mer. Les premieres ont une coquille ovale jaunâtre qui contient un petit poiſſon, plus dur, plus chargé de ſucs lents & viſqueux & par conſéquent plus indigeſte. Les Moules de mer ont une chair plus tendre, plus délicate & d'un aſſez bon goût. Elles ſont plus en uſage parmi les alimens. Ce poiſſon lâche le ventre, nourrit peu, eſt eſtimé déſiccatif & réſolutif; on l'apprête de pluſieurs manieres, il eſt fort ſain accommodé avec le beure frais, le perſil, la ciboule & la chapelure de pain. On fait des potages de Moules qui ſont auſſi fort ſains, ſurtout pour les tempéramens chauds & bilieux.

Elles conviennent en tout tems, aux jeunes gens bilieux & à ceux qui ont un bon eſtomac, pourvu qu'ils en uſent modérement.

La Coquille broyée ſur le porphyre, s'employe depuis un demi-ſcrupule juſqu'à une dragme, pour arrêter le cours de ventre & pour abſorber les aigres. On s'en ſert encore pour déterger & conſumer les cataractes qui naiſſent ſur les yeux des chevaux.

Mousseron, *parvus Boletus*, espéce de Champignon blanc qui vient au mois de Mai auprès de la mousse. Il approche des proprietés & des qualités des Champignons & des Morilles.

Moutarde, *Sinapi*. Elle contient beaucoup de sel âcre & d'huile. La graine est errhine, incisive, atténuante, apéritive, stomacale, anti-scorbutique & hystérique. On fait avec la graine de Moutarde broyée & le vinaigre une pâte liquide, qui excite l'appétit & dissipe les humidités superflues, aide à la digestion, atténue les humeurs grossieres & tartareuses. On s'en sert extérieurement pour résoudre les tumeurs & pour faire meurir les abscès. Elle échauffe très-fort & rend les humeurs âcres.

La moutarde convient à ceux dont l'estomac & les intestins sont embarrassés de viscosités, à ceux qui sont sujets aux fluxions & aux catarrhes; les personnes bilieuses en sont incommodées, à cause du sel âcre que contient la mourarde, les jeunes gens doivent s'en abstenir, elle convient mieux aux vieillards à cause des humidités de l'âge.

La moutarde de Dijon qu'on prépare avec le vin doux, ou dans laquelle on

mêle le vin cuit & le ſucre, eſt plus agréable au goût, mais elle doit être regardée comme la moindre de toutes, parce que le mou qu'on y employe embarraſſe par ſes parties ſulphureuſes les ſels de la ſemence de moutarde.

On tire par expreſſion de la ſemence de moutarde une huile propre pour réſoudre les tumeurs froides ; pour la paralyſie & pour toutes les maladies produites par des humeurs groſſieres.

Mouton, *Vervex*, il contient beaucoup d'huile & de ſel volatil ; ſa chair nourrit beaucoup, paſſe avec aſſez de facilité ; quand il eſt devenu vieux, ſa chair eſt ſéche, dure & ne ſe digere qu'avec peine ; il convient en tout tems à toute ſorte d'âge & de tempérament.

On employe le fiel de mouton pour déterger les ulceres des yeux, on ſe ſert de ſon ſuif intérieurement pour arrêter la dyſſenterie, on le mêle auſſi dans les onguents, dans les emplâtres & dans les pomades, pour réſoudre & pour adoucir.

Mure, *Morum* ; ce fruit contient beaucoup d'huile, de phlegme & de ſel eſſentiel. Il y a deux ſortes de mures, des blanches & des noires, on ne

ſe ſert point des blanches parmi les alimens, mais les noires ſont fort en uſage; elles rafraîchiſſent, ôtent la ſoif, adouciſſent les âcretés de la poitrine, elles donnent de l'appétit & excitent l'expectoration; elles ſont venteuſes, & ceux qui ſont ſujets à la colique doivent en rejetter l'uſage, elles ſont convenables dans les grandes chaleurs aux jeunes gens bilieux & ſanguins.

Quand elles n'ont point atteint leur maturité, elles ſont déterſives & aſtringentes.

Le ſuc de mures eſt pectoral, humectant, & appaiſe les évacuations cauſées par des humeurs âcres, parce qu'il contient beaucoup de parties huileuſes, embarraſſantes & propres à produire ces bons effets; le ſyrop qu'on en fait s'ordonne pour les âcretés de la gorge & de la poitrine dans un verre d'eau; l'écorce & la racine du meurier ſont apéritives & déterſives.

Muscade, *Moſcata nux*, elle contient beaucoup d'huile aromatique & de ſel eſſentiel, elle aide à la digeſtion, fortifie le cerveau, le cœur & l'eſtomac, corrige la mauvaiſe haleine, chaſſe les vents, provoque les mois, réſiſte au venin par ſa vertu aromatique,

qui consiste en un esprit étheré : on en sappe particulierement sur le poisson, dont elle corrige les crudités. Comme elle échauffe beaucoup, l'on en doit user très-modérément; elle ne convient point à ceux qui ont le ventre constipé, parce qu'elle le resserre encore davantage.

Elle convient dans le tems froid aux vieillards, aux phlegmatiques, & à ceux qui digerent difficilement.

L'écorce qui recouvre immédiatement la muscade, s'appelle *macis*, elle est fort odorante, & agit avec plus de force que la noix muscade; parce que ses principes sont plus exaltés, & la rendent propre, comme la muscade, à atténuer les sucs visqueux & grossiers, à donner aux liqueurs plus de fluidité, & à augmenter la quantité des esprits.

MUSCAT, *voyez* RAISIN.

N.

NAVET, *Napus*, il donne par la distillation beaucoup d'acide & de phlegme, médiocrement d'huile & un peu de sel volatile alkali.

Le navet nourrit assez bien, se digere aisément, rafraîchit, adoucit & dissout

les viſcoſités âcres qui tombent ſur la poitrine ; il convient dans l'aſthme, la phthiſie & la toux obſtinée ; on le fait bouillir pour en exprimer un ſuc qui eſt d'un très-bon uſage dans les fiévres hectiques & les obſtructions ; on les coupe auſſi par tranches & on les fait cuire au four dans un pot avec du ſucre candi, couches ſur couches, pour en faire un ſyrop, qui eſt un très-bon remède contre la toux, dans la pulmonie & autres maladies de poitrine : on les applique extérieurement étant rapés & en forme de cataplaſme, pour réſoudre & pour appaiſer les douleurs.

Cette racine n'a rien de mal-ſain, pourvû qu'on n'en mange que médiocrement, on les apprête de différentes façons ; quelques-uns les aiment frits, mais ils ſont plus ſains bouillis dans l'eau & accommodés avec du beurre frais. Cependant de quelque maniere qu'on les apprête, ils ne laiſſent pas d'être fort flatueux.

Leur ſemence eſt apéritive, déterſive & diurétique.

Les navets conviennent en tout tems à toute ſorte d'âge & de tempérament, moins cependant à ceux qui ſont ſujets aux vents & à la colique.

Nefle, *Tricoccum*, les nefles contiennent peu d'hùile, beaucoup de sel acide terreſtre & de phlegme; elles ſont rafraîchiſſantes & aſtringentes, elles fortifient l'eſtomac, appaiſent le vomiſſement, arrêtent le cours de ventre. Elles ſont moins aſtringentes, moins nuiſibles à l'eſtomac & plus aiſées à digérer, quand elles ſont plus mûres, parce qu'à meſure qu'elles meuriſſent, leurs ſels s'élevent & ſe degagent des parties terreſtres qui les retenoient & qui ne contribuoient pas peu à l'aſtriction : d'ailleurs les nefles étant vertes, leur ſuc eſt beaucoup plus épais & plus groſſier, que quand elles ſont mures, & enfin plus capable de donner de la conſiſtence aux liqueurs & d'arrêter leur trop grand mouvement.

Les nefles ne ſe digerent pas facilement, quand on en mange avec excès, elles accablent l'eſtomac & empêchent la coction des autres alimens; elles conviennent en Hyver aux jeunes gens d'un tempérament bilieux & à ceux qui ont l'eſtomac foible.

Noisette, *voyez* Aveline.

Noix, *Nux*, ce fruit contient beaucoup de ſel eſſentiel & d'huile, & médiocrement de phlegme; les noix ſont

assez nourrissantes quand on a l'estomac capable de les digérer, lorsqu'on en mange beaucoup, elles excitent la toux, allument la bile & nuisent à la santé, principalement si elles sont séches, parce qu'alors leur chair est plus compacte & plus massive; l'huile qu'on en tire résout, digere, fortifie les nerfs, adoucit & calme les tranchées.

Les noix conviennent en tout tems à toute sorte d'âge & de tempérament, pourvû qu'on en use avec modération.

Les noix quand elles n'ont pas encore acquis toute leur maturité, s'appellent *cerneaux*, elles sont plus tendres, d'un meilleur goût & plus phlegmatiques, & par conséquent plus aisées à digérer.

Les noix confites sont fort agréables & salutaires; elles fortifient l'estomac, corrigent la mauvaise haleine & ne produisent pas les mauvais effets des autres noix, parce que le sucre a adouci & a embarrassé leur sel âcre.

La coquille & les zestes sont sudorifiques & dessicatifs; l'eau des trois noix est sudorifique, apéritive, cordiale, stomachique & histérique: on l'ordonne dans les fiévres malignes, petite vérole, indigestion, colique &

hydropisie ; les feuilles de noyer sont astringentes, vulnéraires, alexitaires & sudorifiques.

O.

OEUF, *Ovum*, il contient beaucoup d'huile & de sel volatil, & médiocrement de phlegme : les œufs les plus en usage parmi les alimens sont ceux de poule, ils nourrissent beaucoup, & font un bon aliment ; ils augmentent l'humeur séminale, adoucissent les âcretés de la poitrine.

Quand les œufs sont trop vieux, ils échauffent beaucoup, fournissent un mauvais suc ; les œufs frais sont plus sains, parce qu'ils ont une plus grande quantité de principes volatils & exaltés : de plus, leurs parties huileuses & salines étant plus étroitement unies, elles produisent un meilleur aliment.

Les œufs sont composés de deux substances, qui sont le jaune & le blanc ; le jaune contient beaucoup de parties huileuses & un sel acide volatil, & a les principes plus divisés & plus exaltés, c'est pourquoi il fortifie les parties solides, augmente la quantité des esprits & entretient les humeurs dans une juste

ſluidité ; le blanc eſt chargé de principes huileux & phlegmatiques qui le rendent humectant, rafraîchiſſant, nourriſſant & propre à calmer le mouvement violent des liqueurs.

Les meilleurs ſortes d'œufs qu'on puiſſe manger, ſont les œufs à la coque bien frais & cuits dans l'eau, de maniere que le blanc & le jaune n'ayent point trop de conſiſtence ; ils ſe digerent facilement, produiſent un ſang doux & laiteux, & appaiſent la toux ; ils aident à la reſpiration, réparent les eſprits, purifient les humeurs qu'ils fortifient.

Les œufs au miroir ſont fort nourriſſans & peuvent convenir aux eſtomacs les plus délicats.

Quoique les œufs au lait paroiſſent plus légers, ils ne ſont pas à beaucoup près ſi ſains, parce qu'ils renferment une grande quantité d'air, qui ſe raréfiant dans l'eſtomac, gonfle ce viſcere & cauſe beaucoup de vents.

Les œufs pochés à l'eau, ayant été cuits à une chaleur douce & humectante, n'ont rien que de temperé, ils ſe digerent facilement & produiſent un bon ſuc.

Les œufs au verjus ou brouillés ſont

très-innocens, & c'eſt une des meilleures ſortes d'œufs qu'on puiſſe conſeiller aux valétudinaires & aux perſonnes délicates.

Les omelettes ne ſont pas mal-ſaines, pourvû qu'on n'y mêle ni oignon, ni ciboule, ni aucunes herbes; les plus ſaines ſont les omelettes à la crême.

En général les préparations où les œufs ſont trop cuits, ſecs ou brûlés, leur procurent une âcreté qui les rend préjudiciables à la ſanté.

Il eſt bon de boire un coup après avoir mangé un œuf; non parce qu'il pourroit être ſans cela dangereux, mais parce qu'étant compoſé d'une ſubſtance viſqueuſe & gluante, il ſe digereroit moins facilement, ſi on ne le délayoit.

Les œufs conviennent en tout tems à toute ſorte d'âge & de tempérament.

Oignon, *Cepa*, cette racine donne par la diſtillation peu d'huile, beaucoup d'acide & de phlegme, & un peu de ſel volatil alkali.

L'Oignon eſt apéritif, diurétique, vermifuge; il briſe la pierre des reins & de la veſſie, provoque l'appétit, fortifie l'eſtomac; mais il eſt rempli d'un ſel acide volatil, ſujet à enflammer la maſſe du ſang & à cauſer des maux de

tête. Cet aſſaiſonnement peut être bon aux vieillards & aux tempéramens phlegmatiques; mais les jeunes gens & ceux qui ſont d'un tempérament ſec, doivent en manger ſobrement.

OLIVE, *Oliva*, ce fruit contient beaucoup d'huile, de phlegme & de ſel eſſentiel, il excite l'appétit, fortifie l'eſtomac : on met les olives dans la ſaumure qui excite une petite fermentation, par le ſecours de laquelle leurs ſels ſe dégagent un peu des parties terreſtres; c'eſt pourquoi elles picotent avec plus de légereté & de délicateſſe les fibrilles nerveuſes de la langue, & deviennent plus agréables; elles excitent l'appétit en picotant un peu les parois de l'eſtomac par les ſels acides qu'elles contiennent, & par ceux que la ſaumure leur a communiqués; elles reſſerrent encore, & fortifient l'eſtomac par leur ſubſtance ſpongieuſe & terreſtre, propre à abſorber les humidités qui relâchoient les fibres de cette partie; elles ne produiſent de mauvais effets, qu'autant qu'on en mange avec excès, elles conviennent en tems froid à toute ſorte d'âge & de tempérament.

L'huile qu'on en tire par expreſſion

eſt adouciſſante, émolliente, anodine, réſolutive, déterſive, propre pour la colique & la diſſenterie.

Les feuilles d'olivier ſont aſtringentes & propres pour arrêter les hémorrhagies & le cours de ventre.

Ombre, *Thymallus*. Poiſſon, c'eſt une eſpece de truite qui habite dans les eaux pures & nettes; ſa chair eſt délicieuſe, facile à digérer, d'un bon ſuc, & ſi ſalutaire, qu'on en permet l'uſage aux malades.

Orange, *Aurentium*, il y a de deux eſpeces d'oranges, les unes ſont ameres, acides & verdâtres; les autres ſont douces, plus groſſes que les ameres, d'un jaune doré & d'une bonne odeur : on ſe ſert de ces deux eſpeces parmi les alimens.

Le ſuc d'orange amere contient beaucoup de phlegme & de ſel acide, & peu d'huile, & ſon écorce contient beaucoup d'huile exaltée & de ſel volatil.

Le ſuc d'orange douce donne beaucoup de phlegme, médiocrement d'huile & de ſel acide, & ſon écorce abonde moins en huile exaltée & en ſel volatil, que celle d'orange amere.

Le ſuc d'orange douce & amere ra-

fraîchit, humecte, fortifie le cœur & excite l'appétit, mais il en faut uſer ſobrement, ſans quoi il peut incommoder l'eſtomac & la poitrine en les picottant un peu trop rudement; quoique le ſuc des deux eſpeces d'oranges produiſe à peu près les mêmes effets, cependant on préfere en médecine le ſuc d'orange amere pour rafraîchir & humecter, & pour calmer l'ardeur de la fiévre, parce que ce ſuc eſt plus chargé d'acide & qu'il peut plus aiſément épaiſſir les liqueurs trop ténues, appaiſer leur mouvement violent, & précipiter les matieres âcres, qui les jettoient dans une fermentation extraordinaire.

Le ſuc d'orange amere mêlé avec de l'eau & du ſucre, fait une boiſſon fort agréable, qu'on peut donner aux fébricitans dans la chaleur de la fiévre.

L'écorce d'orange amere eſt ſtomacale, elle réjouit le cœur & le cerveau, ranime la maſſe du ſang & donne de l'appétit, elle échauffe beaucoup & met les humeurs dans une forte agitation, quand on en uſe avec excès: on la confit, on en fait auſſi des zeſtes, on prend pour cela la partie de l'écorce la plus ſuperficielle, parce que c'eſt elle qui

contient plus de principes exaltés, qui ſont la vertu de cette écorce.

Les écorces d'oranges douces & ameres conviennent en tout tems & à toute ſorte d'âge, aux perſonnes qui ont l'eſtomac foible, & à ceux qui ſont d'un tempérament phlegmatique & mélancolique; pour les ſucs de ces fruits, ils ſont excellens dans les tems chauds aux perſonnes bilieuſes, & à ceux dont les humeurs ſont âcres & trop agitées.

La fleur d'orange eſt employée dans les alimens & en médecine; elle contient beaucoup d'huile exaltée, de ſel volatil & de phlegme; elle aide à la digeſtion par ſes principes volatils, qui diviſent & qui atténuent les parties groſſieres des alimens; elle réjouit auſſi le cœur & le cerveau & fait venir les mois aux femmes, parce que ces mêmes principes exaltés raniment la maſſe du ſang, augmentent la quantité des eſprits, & rarefient les ſucs viſqueux qui empêchoient l'écoulement de l'humeur menſtruale.

L'uſage immoderé de cette fleur échauffe, rend la bile plus âcre & peut cauſer par ce moyen différentes maladies: on la confit toute entiere, ou l'on en fait des pâtes & des conſerves; on

en fait une eau, appellée eau *naph*, qui eſt cordiale, hyſtérique, diaphorétique, cephalique & vermifuge : on la donne à une ou deux cuillerées ſeule ou dans l'eau, ou à une once dans les potions & les juleps; elle convient dans les fiévres malignes, dans la peſte, dans les affections hyſtériques.

ORGE, *Hordeum*, il contient beaucoup d'huile & un peu de ſel eſſentiel; il eſt déterſif, rafraîchiſſant, émollient & très-nourriſſant; on en fait du pain qui eſt rafraîchiſſant, mais qui nourrit moins que celui de froment ou de ſeigle : on le preſcrit aux perſonnes replettes, afin de les dégager en détergeant les paſſages ſécrétoires & en diminuant la trop grande plénitude des humeurs.

On le prépare de pluſieurs manieres, la plus uſitée eſt l'orge mondé, qui eſt une très-bonne nourriture pour les ſains & pour les infirmes, il n'a rien de viſqueux ni de gluant, il paſſe aiſément, il humecte beaucoup, il rafraîchit, il n'excite aucune flatuoſité & ne reſſerre point : on peut y mêler du lait, il en devient plus agréable, mais il ne convient pas alors dans la fiévre.

ORTOLAN, *Hortulanus*, il contient

beaucoup de sel volatil & d'huile, la chair de cet oiseau a un goût exquis, elle est tendre, délicate & succulente, elle nourrit beaucoup. Comme elle contient peu d'humeurs visqueuses & qu'elle abonde en suc huileux & balsamique, elle fait un très-bon restaurant; elle est facile à digérer, & convient en tout tems à toute sorte d'âge & de tempérament.

Oseille, *Acetosa*, cette plante contient beaucoup de sel acide & de phlegme, médiocrement d'huile; on en retire aussi par la distillation un peu de sel volatil alkali.

Les feuilles d'oseille sont rafraîchissantes, moderent l'ardeur de la bile, appaisent la soif, excitent l'appétit, fortifient le cœur, résistent au venin, & arrêtent le cours de ventre & les pertes de sang; l'oseille n'est bonne sur les tables que mêlée dans les alimens, autrement elle picoteroit l'estomac, incommoderoit ce viscere, resserreroit le ventre & causeroit du désordre dans la digestion; mais étant sagement mêlée avec les alimens, elle ne fait que du bien, surtout dans le tems où les humeurs fermentant plus que de coutume, ont besoin de quelque correctif qui en calme la

tro

trop grande effervescence, car c'est une des proprietés de l'oseille de modérer le bouillonnement du sang : on donne l'oseille aux scorbutiques, on la mêle avec le cresson & le cochlearia, dans les bouillons & autres alimens.

Le syrop d'oseille est un bon remede dans les dissenteries, & dans les autres écoulemens immoderés.

L'oseille convient dans les tems chauds aux jeunes gens bilieux & sanguins; mais les personnes d'un tempérament mélancolique doivent s'en abstenir.

Les racines excitent le mouvement du sang dans le tissu des visceres : on les met dans les aposèmes & les ptisannes apéritives & rafraîchissantes.

OUTARDE, *Tarda*, cet oiseau contient beaucoup de sel volatil, moins d'huile & de phlegme que les oyes ; sa chair est assez nourrissante, elle fournit un aliment solide & plus dur, que celle de l'oye ; elle ne laisse cependant pas d'être d'un bon goût, & même délicate quand l'outarde est jeune ; il faut la prendre en Automne ou en Hyver. Comme elle est difficile à digérer, il faut la laisser mortifier assez long-tems ; les estomacs foibles doivent s'en abstenir, ou n'enpas faire grand usage.

La graiſſe eſt anodine & réſolutive.

OYE, *Anſer*, il y en a de deux eſpeces, un domeſtique & un ſauvage; il contient beaucoup d'huile & de ſel volatil; le domeſtique contient auſſi beaucoup de phlegme, le ſauvage en contient moins. L'oye nourrit beaucoup, il produit même un aliment ſolide & aſſez durable, mais il eſt un peu difficile à digérer: quand cet oiſeau eſt trop jeune ſa chair eſt viſqueuſe, quand il eſt trop vieux, ſa chair eſt ſéche, dure, d'un mauvais ſuc, & cauſe des indigeſtions & des fiévres.

On peut dire en général que la chair d'oye eſt plus agréable au goût, qu'elle n'eſt ſalutaire, parce qu'elle abonde en ſucs lents & groſſiers, c'eſt pourquoi on doit en uſer ſobrement; cependant elle convient aux perſonnes robuſtes qui ont un bon eſtomac, ou qui font beaucoup d'exercice, parce qu'elle nourrit beaucoup & qu'elle produit un aliment durable.

P.

PAIN, *Panis*, c'eſt une préparation de grain qui fait l'aliment ordinaire; il differe ſuivant les différentes matieres qu'on a employées pour le faire,

ſuivant leurs proportions, & ſuivant la préparation de la pâte & la maniere de la cuire; le meilleur eſt celui qui a été fait avec de bonne farine de froment, où l'on a laiſſé un peu de ſon : moins on laiſſe de ſon avec la farine de froment, plus le pain eſt nourriſſant & agréable au goût; mais il eſt plus difficile à digérer, & plus peſant ſur l'eſtomac, parce que les parties ſubtiles de la farine s'uniſſent ſi étroitement les unes aux autres, qu'elles ne ſouffrent entr'elles preſque aucuns pores, ce qui rend le pain compacte; mais quand il y a un peu de ſon, ſes parties groſſieres empêchent l'union trop étroite de celles de la farine, rendent le pain plus poreux & plus aiſé à être diviſé par le ferment de l'eſtomac. De plus, le ſon déterge, rafraîchit & produit d'autres bons effets.

Le pain contient beaucoup de ſel acide, d'huile & de phlegme, & médiocrement de ſel volatil alkali.

Le pain de froment eſt le meilleur de tous, parce que les principes de ce grain ſont plus déliés, moins terreſtres & par conſéquent plus faciles à digérer; il convient à tout le monde & principalement aux mélancoliques, par-

ceque la plûpart des autres grains renferment plus d'acide. Le pain frais est plus difficile à digérer que le pain rassis, parce qu'il est plus visqueux ; aussi un estomac foible supporte-t-il plus aisément une panade, que de la bouillie. La croûte de pain resserre, & la mie employée en cataplasme ramollit, digere, adoucit & résout.

Le pain d'orge est pesant sur l'estomac, à cause de l'acide que l'orge contient avec des parties sulphureuses & terrestres assez grossieres ; ce pain est rafraîchissant, mais il nourrit moins que celui de froment & de seigle.

Le pain de seigle tient le milieu entre celui d'orge & de froment, il ne nourrit pas tant que le froment, & il lâche un peu le ventre ; c'est pourquoi on en mange principalement à l'entrée du repas ; on fait aussi avec le seigle un pain bis fort lourd qui cause une grande pesanteur dans l'estomac de ceux qui menent une vie sédentaire ; ce pain cause beaucoup d'obstructions & produit des sucs grossiers.

Le pain de sarrasin nourrit peu, mais un peu plus que celui de seigle, dont il approche fort ; il n'est pas si lourd & se digere plus facilement.

Le pain d'avoine eſt fort lourd, peu agréable, mais fort nourriſſant.

PANADE, eſpece de potage de pain cuit & imbibé dans le jus de viande, on en fait auſſi avec du beurre, du ſel & de l'eau; les panades ſont nourriſſantes, on en donne aux petits enfans au lieu de bouillie & aux convaleſcens.

PANAIS, *Paſtinaca*, il donne par la diſtillation, médiocrement d'huile, beaucoup d'acide & de phlegme, & très-peu de ſel volatil alkali.

Le panais eſt fort agréable au goût à cauſe de quelques principes exaltés qu'il contient; il eſt carminatif, diurétique, apéritif, inciſif, atténuant, déterſif, hiſtérique, difficile à digérer & peſant ſur l'eſtomac.

Ses ſemences chaſſent les vents & excitent les urines.

On croit que ces racines ſont moins venteuſes que les navets, on les mange dans les potages ou apprêtées avec du beurre, mais il faut prendre garde de les trop aſſaiſonner; car étant par elles-mêmes très-inciſives, le grand aſſaiſonnement pourroit les rendre fort dangereuſes & nuiſibles à la ſanté; elles ne conviennent qu'au tempérament froid & pituiteux.

PASSEPIERRE, *Voyez* PERCEPIERRE.

PATISSERIE, préparation de pâte avec plusieurs assaisonnemens des viandes, On peut dire en général qu'on ne doit point s'accoutumer à l'usage des Patisseries, parce qu'elles sont presque toutes pesantes sur l'estomac & difficiles à digérer; les épices & les assaisonnemens qu'on y prodigue sont préjudiciables à la santé, rien n'est plus capable d'allumer le sang & les humeurs.

PECHE, *Persicum malum*. Les pêches contiennent beaucoup de phlegme & de sel essentiel & très-peu d'huile. Elles humectent, rafraichissent & lâchent un peu le ventre; mais quoiqu'elles soient bonnes pour l'estomac & qu'on ne puisse rien manger de plus innocent, on doit néanmoins être très-circonspect dans l'usage & dans le choix de cette espéce de fruit. Comme les pêches sont d'une substance molle & humide, elles se corrompent aisément dans les premieres voyes, elles y excitent des vents & produisent des vers. Elles sont plus salutaires, si on les mange avec du sucre, qui corrige & raréfie leur phlegme vicieux. On mange ordinairement les pêches dans du vin. Elles conviennent en tems chaud aux jeunes gens bilieux & sanguins; mais

elles ſont nuiſibles aux vieillards, aux phlegmatiques & à ceux qui ont l'eſtomac foible.

L'amande de la Pêche contient beaucoup d'huile & de ſel eſſentiel. Elle eſt propre pour les vers. On en retire par expreſſion un huile aſſez eſtimée pour les brouiſſemens d'oreille. Cette huile raréfie & chaſſe au-dehors, par le moyen de ſes ſels eſſentiels, les humeurs viſqueuſes, qui par leur ſéjour dans l'oreille, y cauſent des brouiſſemens.

Les feuilles & les fleurs de Pêcher ſont purgatives, apéritives, vermifuges; le ſyrop de fleurs purge à une once: une petite poignée de ces fleurs infuſée dans un bouillon de veau eſt utile aux perſonnes d'un tempérament pituiteux & ſujettes aux fluxions de la tête & aux enfans qui ont des vers.

PERCE-PIERRE; *Saxifragæ.* Cette plante abonde en ſel ſalin, & contient médiocrement d'huile & de phlegme. Elle eſt apéritive & diuretique; elle emporte les obſtructions des viſceres, excite l'appétit, fortifie l'eſtomac. L'uſage trop fréquent échauffe beaucoup; elle convient en hyver à ceux qui ſont d'un tempérament phlegmatique & aux per-

ſonnes âgées, dont l'eſtomac ne digére qu'avec peine.

Perche, *Perca*. Ce poiſſon contient beaucoup d'huile, de ſel volatile & médiocrement de phlegme. Comme il renferme peu d'humeurs groſſieres, il produit beaucoup de bons ſucs & peu de mauvais, il nourrit beaucoup & fournit de bons alimens, parce qu'il contient beaucoup de parties balſamiques & de ſucs épurés. Il ſe digére facilement, quand il eſt dans un âge moyen, parce qu'alors ſa chair eſt d'une conſiſtance médiocre. Au contraire quand il eſt trop jeune, ſa chair eſt molle & viſqueuſe; quand il eſt trop vieux, elle eſt dure & coriaſſe.

La Perche de mer eſt de mauvais goût & a une chair dure & indigeſte. On ne s'en ſert point parmi les alimens.

La Perche de riviere convient en tout tems, à toute ſorte d'âge & de tempérament; les œufs de Perche ſont fort bons. On les mange ordinairement rôtis ſur le gril. Les pierres qu'on trouve dans ſa tête, ſont apéritives & propres à abſorber les aigreurs; on s'en ſert pour la pierre & pour la gravelle; on les employe encore extérieurement pour les ulceres des gencives.

PERDRIX, *Perdix*. Cette oiseau contient beaucoup d'huile & de ſel volatile. Il y a pluſieurs eſpéces de Perdrix. En général cet oiſeau a une chair ferme & peu remplie d'humidites viſqueuſes. Elle nourrit beaucoup, reſtaure, fortifie, elle eſt très-ſalutaire aux convaleſcens, non-ſeulement parce qu'elle contient beaucoup de parties huileuſes & balſamiques propres à s'attacher aux parties ſolides & à les rétablir, mais encore par le ſecours de ſes ſels volatils qui entretiennent les liqueurs dans une juſte fluidité, & qui augmentent la quantité des eſprits.

Quand la Perdrix eſt vieille, ſa chair eſt dure, coriaſſe, difficile à digérer. La Perdrix convient dans les tems froids à toute ſorte d'âge & de tempérament, mais particulierement aux perſonnes convaleſcentes & à celles qui ſont d'un tempérament froid & phlegmatique.

On ſe ſert en Médecine du ſang & du fiel de la Perdrix pour les ulceres des yeux & pour les cataractes. On y inſtille les liqueurs toutes chaudes en ſortant de l'animal ; on employe auſſi les plumes de Perdrix pour les vapeurs des femmes ; on leur en fait ſentir la fumée.

PERSIL, *Apium*. Il donne par la diſ-

tillation médiocrement d'acide, une assez grande quantité de sel volatile alkali, beaucoup d'huile & de phlegme. Son odeur agréable & aromatique vient de quelques particules huileuses fortement atténuées & exaltées par des sels assentiels. Le sel de Persil est si âcre que quand on rince un verre dans l'eau où l'on a lavé cette plante, il se brise en morceaux. Ses feuilles sont vulneraires & résolutives; appliquées extérieurement, elles dissipent le lait des mammelles, étant pilées & appliquées sur le sein; prises intérieurement elles provoquent les urines, emportent la pierre des reins & de la vessie, levent les obstructions, chassent les vents, corrigent la mauvaise haleine, resistent au venin.

Le Persil ne produit pas toujours un bon aliment, il enflamme & épaissit la masse du sang, par son sel salé tirant sur l'acide. Il faut prendre garde d'en user trop, ou trop souvent, car il peut nuire au cerveau & même causer l'épilepsie.

La racine est diaphoretique, propre dans la petite vérole & dans la fiévre maligne.

La semence est une des quatre grandes semences chaudes.

Le Persil convient en tout tems aux vieillards & aux personnes d'un tempérament phlegmatique & mélancolique ; mais les jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux doivent en user sobrement.

Pied, *Pes*. Cette partie des animaux composée de membranes, de ligamens, de tendons, de veines, d'arteres, & de cartilages, produit un suc visqueux, glutineux, rafraichissant & humectant. Elle est difficile à digerer, c'est pourquoi on n'employe en alimens que les pieds d'un jeune animal. On apprête dans les cuisines les pieds de veau, de mouton, d'agneaux & de cochon.

Pigeon, *Palumbus*. Cet oiseau contient beaucoup d'huile & de sel volatile, moins de phlegme que le poulet, & un peu plus de parties terrestres. Le Pigeon quand il est jeune, s'appelle Pigeonneau, sa chair est succulente, facile à digérer ; mais à mesure qu'il avance en âge, elle devient massive & pesante. Elle est nourrissante parce qu'elle contient beaucoup de parties huileuses & balsamiques. Elle produit un aliment assez solide & durable, parce qu'étant compacte & massive, elle s'attache aux parties solides, de maniere qu'elle ne

s'en ſépare enſuite que difficilement.

Il convient en tout tems, à toute ſorte d'âge & de tempérament, ſurtout à ceux qui digérent facilement, qui ſont dans un exercice continuel & qui diſſipent beaucoup; les mélancoliques doivent en uſer ſobrement.

La chair de Pigeon reſſerre le ventre, parce qu'étant peu humide & chargée de parties terreſtres, elle abſorbe les humidités ſuperflues qui relâchoient les fibres des inteſtins.

PIGNONS, *Strobili*, *Pinei*. Coques qui renferment une amande oblongue. Ces fruits contiennent beaucoup d'huile & médiocrement de ſel eſſentiel; ils nourriſſent beaucoup, car par leur ſubſtance onctueuſe ils fourniſſent aux vaiſſeaux ſanguins un ſuc chileux propre à réparer les parties ſolides, & à tempérer l'âcreté des humeurs. Ils conviennent aux hétiques & aux phthiſiques; ils appaiſent les ardeurs d'urine. Cependant les Pignons ayant une ſubſtance un peu maſſive, ils ne ſont pas aiſés à digerer & ils produiſent beaucoup d'humeurs groſſieres.

Ils conviennent en tout tems aux jeunes gens d'un temperament ſec & bilieux.

Pimprenelle, *Pimpinella*. Cette plante donne par la distillation beaucoup d'huile & médiocrement de sel acide & une assez grande quantité de sel volatile alkali. Elle est apéritive, vulneraire, diuretique, diaphoretique, incisive; elle purifie la pierre des reins & de la vessie, elle est bonne à ceux qui ont les poumons embarrassés, ou qui ont quelques maladies causées par quelques obstructions. Cette plante abonde en sel âcre qui la rend très-apéritive; elle se digére difficilement & rend le ventre paresseux, quand on en prend avec excès; elle convient en tout tems, à toute sorte d'âge & de tempérament, pourvu qu'on en use modérement

Pissenlit, *Dens Leonis*, c'est une espéce de chicorée sauvage, dont les fleurs sont jaunes; elle est moins amère, plus tendre & meilleure à manger que celle qui a les fleurs bleues. On l'employe dans les salades, quand les feuilles commencent à croître & pendant qu'elles sont encore tendres. Elle est détersive, apéritive, purifie le sang & tempére l'ardeur des urines.

Pistaches, *Pistaciæ*. Elles contiennent médiocrement de sel essentiel & beaucoup d'huile. Ces fruits sont béchi-

ques, reſtaurans, adouciſſans ; ils humectent, fortifient l'eſtomac, conviennent aux phtiſiques & aux néphretiques par leurs parties huileuſes & balſamiques ; ils excitent l'appétit & l'humeur ſeminale, parce qu'ils contiennent quelques ſels volatiles, qui communiquent une chaleur douce & agréable. Les Piſtaches ſont une nourriture adouciſſante pour les perſonnes foibles & menacées de conſomption. On en fait des émulſions avec l'eau de veau ; on les recommande dans les deſſerts avec d'autres ingrediens reſtaurans & corroboratifs.

Quand on en prend avec excès, elles échauffent beaucoup par la qualité de leurs ſels volatils. Elles conviennent en tout tems, à toute ſorte d'âge & de tempérament.

Plie, *Paſſer levis* ; poiſſon de mer & d'eau douce, qui contient beaucoup d'huile, de phlegme & médiocrement de ſels volatils. Sa chair nourrit beaucoup ; elle adoucit les âcretés de la poitrine par ſon ſuc huileux, viſqueux & balſamique, qui relâche auſſi les fibres de l'eſtomac & des inteſtins, procure la liberté au ventre ; elle convient en tout tems, à toute ſorte d'âge & de tempérament & principalement aux jeu-

nes gens chauds & bilieux. La chair molle & aqueuſe de ce poiſſon eſt peu convenable aux eſtomacs froids & pituiteux, mais on la corrige en la faiſant cuire dans le vin blanc avec du ſel & des fines herbes.

PLONGEON, *Mergus*; c'eſt un oiſeau qui approche aſſez du Canard ſauvage, mais il eſt plus aquatique; il eſt preſque toujours dans l'eau. Il contient beaucoup d'huile, de ſel volatil, & médiocrement de phlegme. Sa chair en quelque tems qu'on la mange, a toujours un goût de poiſſon; mais ce goût eſt paſſable, quand elle eſt tendre & graſſe, elle approche de celle du Canard ſauvage.

PLUVIER, *Pluvialis*. Cet oiſeau contient beaucoup d'huile & de ſel volatil. Sa chair eſt fort légere, facile à digérer & d'un bon goût; il produit un aliment peu ſolide, c'eſt pourquoi il n'accommode point ceux qui ſont accoutumés à un grand exercice de corps.

Le Pluvier convient en tout tems, à toute ſorte d'âge & de tempérament.

POIRE, *Pirus*. Ce fruit contient médiocrement d'huile, beaucoup de ſel eſſentiel & de phlegme. Les Poires ſont plus amies de l'eſtomac que les Pommes. Preſque toutes les Poires reſſerrent, parce qu'elles contiennent un ſuc un peu

épais & chargé de quelques parties terrestres, propres à donner plus de consistence aux liqueurs & à absorber les humidités superflues qui débilitoient les fibres des parties; les Poires d'une saveur âpre sont plus astringentes; le suc de Poires étant grossier, il demeure longtems à digérer dans l'estomac, y excite des vents & de coliques; pour en faciliter la digestion, on les fait cuire & on les mange avec du sucre: on ne doit pas servir de Poires avant les autres viandes, parce qu'elles pourroient demeurer longtems dans les premieres voyes & fermer le passage aux autres alimens qui viendroient ensuite.

Elles conviennent en tout tems, à toute sorte d'âge & de tempérament.

POIRÉ, Cidre fait avec des Poires. Il fortifie l'estomac par une légere astriction, & la plûpart de ceux qui ont de la peine à digérer, se trouve mieux de l'usage du Poiré que du Cidre de Pomme.

POIREAU, *Porrum*. Il contient beaucoup d'huile & de sel essentiel. Il est est apéritif, incisif, pénétrant, résolutif, il échauffe, il atténue, il est propre pour évacuer le phlegme des poumons, pour rendre la respiration libre,

pour lever les obstructions de l'estomac. Il se digére un peu difficilement & excite quelquefois des vents à cause d'un phlegme visqueux & gluant qu'il contient ; c'est pourquoi on le fait toujours bien cuire avant de le manger, afin d'atténuer par la coction ce mauvais suc.

Le Poireau excite l'urine, les mois & l'humeur seminale par son sel âcre, incisif, & pénétrant. Il aide à la suppuration, appliqué extérieurement, parce qu'il digére, meurit & atténue la matiere de la suppuration, & qu'il lui communique assez de force & de mouvement pour se faire un passage au-dehors. On l'applique aussi sur les brûlures & les morsures de serpens, il ouvre en cette occasion les pores de la partie & donne une libre sortie aux matieres étrangeres. Enfin son suc appaise les douleurs & les brouissemens, d'oreilles étant introduit dedans, parce qu'il raréfie & atténue par ses sels âcres les humeurs visqueuses & acides qui s'étoient attachés à cette partie & qui la picotoient fortement. Il convient en tems froids aux vieillards, aux phlegmatiques & à ceux qui ont des humeurs grossieres & visqueuses.

Poirée, V. Bete.

Pois, *Pisum*. Il y a de plusieurs sor-

te de Pois qui ſont en uſage parmi les alimens, excepté les Pois *Chiches*, qu'on n'employe guères qu'en Médecine. Ce légume contient beaucoup d'huile, de ſel eſſentiel & de phlegme. Si on pile les Pois & qu'on les laiſſe dans un vaiſſeau bien bouché, ils fermentent beaucoup & acquiérent une odeur forte & déſagréable, & leurs ſels volatatiles montent d'abord en les diſtillant ; au lieu que s'ils n'euſſent point fermenté avant la diſtillation, leurs ſels volatiles ne ſeroient montés qu'à la fin de l'opération. D'où l'on peut conclure que quand on en mange beaucoup, comme ils excitent de grandes fermentations dans le corps, ils doivent auſſi échauffer beaucoup.

Plus ils ſont petits & verds, plus ils ont bon goût ; on les fait ſécher pour les conſerver plus long-tems, mais ils ne ſont plus ſi agréables, parce que la fermentation leur fait perdre quelques parties volatiles exaltées qui contribuoient à cette ſaveur agréable.

Les Pois ſont apéritifs, déterſifs, émolliens, ils adouciſſent les âcretés de la poitrine, appaiſent la toux, nourriſſent beaucoup ; ils lâchent un peu le ventre, ſurtout par leur premier bouillon : ils ſont flatueux, parce que leur

acide fait gonfler les matieres dans les premieres voyes. Quand on en mange beaucoup, ils fourniſſent un ſuc viſqueux & épais qui ne pouvant ſe diſtribuer aiſément dans le corps, fait des obſtructions, & ils ſeroient beaucoup plus dangereux, ſans un ſel, qui ébranlant doucement les glandes inteſtinales, oblige quelquefois le ventre à s'ouvrir.

La purée épaiſſe qu'on tire des Pois eſt très péſante ſur l'eſtomac, parce qu'elle a laiſſé dans la décoction les ſels que les Pois renferment & qui rendent aſſez ſain le bouillon clair de Pois. Privés de ces ſels les pois ne ſont preſque que de la terre.

Les Pois conviennent en tout tems principalement aux jeunes gens & à preſque toute ſorte de tempérament, excepté aux perſonnes chargées d'humeurs groſſieres.

Les Pois Chiches excitent l'urine & les mois & adouciſſent les âcretés de la poitrine. On s'en ſert en décoction pour la pierre & pour la colique néphrétique.

Poivre, *Piper*; fruit chaud & ſec, dont on ſe ſert pour l'aſſaiſonnement des ſauſſes. Il contient beaucoup de ſel fixe, médiocrement d'huile, & du ſel volatile.

Le Poivre eſt chaud, déſiccatif, carminatif, inciſif, atténuant, réſolutif. Il fortifie le cerveau & les nerfs & même la vûe. Il eſt d'un grand uſage contre les froideurs & les flatuoſités de l'eſtomac, il réſiſte à la malignité des humeurs.

Le Poivre eſt pernicieux aux perſonnes d'un tempérament chaud & bilieux, parce qu'il enflamme le ſang & les autres humeurs; mais quand il eſt ſagement adminiſtré, il eſt bon à ceux qui abondent en humeurs viſqueuſes, car par ſon ſel volatil & piquant il réſout le tartre groſſier de l'eſtomac & débaraſſe les premieres voyes.

Le Poivre eſt le remède le plus commun pour ceux à qui la luette s'eſt relâchée.

Les fines épices dont on ſe ſert aſſez communement dans les ragouts ſont le poivre, la muſcade, le géroſle, le gingembre, l'anis verd & la coriandre mis dans une certaine proportion. Ces drogues chaſſent les vents, atténuent les humeurs viſqueuſes & fortifient le cerveau.

Pomme, *Malum*. Il y a bien des eſpéces de Pommes, dont le goût eſt différent; les unes ſont douces, les autres

âpres, les autres insipides, &c. Mais tou-
es renferment un acide qui tient un mi-
ieu entre le fixe & le volatil. En géné-
ral les Pommes contiennent beaucoup
de phlegme, de sel essentiel, & une mé-
diocre quantité d'huile; elles sont pec-
torales, apéritives, rafraichissantes, cor-
diales; elles appaisent la soif & la toux,
& lâchent le ventre; elles nourrissent peu,
parce qu'elles ont peu de parties sulfu-
reuses & beaucoup d'aqueuses. Les pom-
mes douces ont une qualité temperée
& fournissent un meilleur suc; elles lâ-
chent le ventre étant mangées à l'entrée
du repas. Celles qui ont le goût âpre
sont d'une substance froide & grossiere
qui resserre le ventre; les pommes ai-
gres sont plus froides & moins flatueu-
ses que les douces; les pommes insipi-
des sont mal-saines, elles se corrom-
pent dans l'estomac au lieu de s'y digé-
rer. Au reste toutes les pommes causent
des vents & se digérent difficilement,
elles perdent beaucoup de leurs mauvai-
ses qualités en les faisant cuire. Les pom-
mes qui ont passé l'hyver sont moins ven-
teuses, parce qu'elles ont eu le tems de
déposer leur humidité trop crue.

Les meilleures Pommes qu'on mange
en hyver, sont la Calvile, la Reinette,

le Court-pendu & la Pomme d'Apis.

La Calvile renferme un ſuc doux, qui convient à ceux qui ont des aigreurs dans l'eſtomac, pourvu qu'ils en mangent peu.

La Reinette par ſont ſuc acide convient aux bilieux, adoucit les âcretés de la gorge & appaiſe la ſoif. On en fait un ſyrop qui purge à une once.

Le Court-pendu eſt bon contre la mélancolie & l'enrouement. On le creuſe, on en ôte les pepins, on le remplit de ſucre, & on le fait cuire à un feu doux.

La Pomme d'Apis renferme une eau ſavoureuſe très-propre à rafraichir la bouche & à éteindre la ſoif, mais elle a une chair très-difficile à digérer. Auſſi les perſonnes d'un eſtomac foible, ſe doivent contenter de broyer ce fruit entre les dents & d'en tirer le ſuc, la Pomme d'Apis doit ſe manger crue, elle perd toute ſa ſaveur au feu. On fait avec les Pommes une confiture qu'on appelle gelée. On s'en ſert beaucoup ; elle eſt humectante, rafraichiſſante & pectorale.

Potiron, V. *Citrouille*.

Poularde, jeune poule qu'on a engraiſſée comme un Chapon ; elle a les mêmes propriétés que la Poule & le Poulet ; mais la chair en eſt plus délicate, plus ſucculente & plus nourriſſante.

Poule, *Gallina*, elle contient beau-
oup d'huile, de ſel volatile & de phleg-
me. Sa chair eſt nourriſſante, produit un
on ſuc, ſe digére facilement, elle humec-
e, rafraichit, elle eſt très-ſalutaire aux
erſonnes attenuées & convaleſcentes.
Quand la Poule eſt vieille, elle ſe digére
iffilement, elle eſt dure, ſéche & coria-
e, parce que les parties huileuſes & bal-
amiques ont été diſſipées par la fermen-
ation continuelle où ſont les humeurs.
Cependant elle peut être employée en
et état dans les bouillons.

Elle convient en tout tems, à toute
orte d'âge & de tempérament ; mais
lus aux perſonnes délicates & qui me-
ent une vie ſédentaire, qu'à ceux qui
ont forts & robuſtes.

La graiſſe de Poule adoucit, réſout &
mollit les duretés.

Poule d'eau, *Fulica*. Cet oiſeau aqua-
que contient beaucoup d'huile & de
el volatile. Il y en a qui ſentent le li-
non & qui ſont d'un goût aſſez déſa-
réable, d'autres au contraire ſont d'une
aveur exquiſe. On peut dire en général
ue ces oiſeaux ne vivant que d'alimens
roſſiers, leur chair eſt auſſi chargée de
ucs groſſiers & eſt difficile à digérer ;
ais les perſonnes qui ont un bon eſto-

mac & qui ſont un grand exercice, n'en ſont pas incommodés ; au contraire ils y trouvent un aliment ſolide.

POULET, *Pullus gallinaceus*. Il contient beaucoup d'huile, de ſel volatile, & de phlegme.

Le Poulet eſt un aliment ſalutaire dont on ſe ſert en ſanté comme en maladie; il eſt facile à digérer, il humecte, nourrit, produit un bon ſuc; on fait avec le Poulet un demi bouillon qu'on appelle eau de Poulet & qui eſt fort en uſage dans la diéte des fébricitans. On ne remarque point que l'uſage du Poulet produiſe aucun mauvais effet. Il ne convient point à ceux qui ont beſoin d'aliment ſolide.

POURPIER, *Portulaca*, il donne par la diſtillation beaucoup d'huile & de phlegme, médiocrement d'acide & un peu de ſel volatile alkali. Il eſt rafraichiſſant, il adoucit les âcretés de la poitrine, purifie le ſang ; il eſt bon dans le ſcorbut & les hemorragies. L'eau diſtillée ou le ſuc de Pourpier eſt propre à embarraſſer les ſels âcres des humeurs, à calmer leur trop grand mouvement. On le donne dans fiévres ardentes & dans les pertes de ſang.

Le Pourpier ſe digére difficilement, excite

excite des vents; on en fait des ſalades qui ſont rafraichiſſantes. Il convient en tems chaud aux jeunes gens d'un tempérament bilieux.

PRUNE, *Prunum*. Il y a bien des eſpeces de Prunes, que nous ne nous arrêterons pas à décrire. Elles contiennent peu d'huile, beaucoup de ſel eſſentiel & de phlegme; elles ſont humectantes, rafraichiſſantes, émollientes, laxatives, elles appaiſent la ſoif & donnent de l'appétit. Comme elles débilitent & qu'elles lâchent beaucoup, on ne doit pas en permettre l'uſage à ceux qui ont l'eſtomac foible & qui digérent difficilement. Elles ne conviennent pas aux vieillards & à ceux qui abondent en pituite: on en met ſécher au four: quand elles ſont ſéches on les appelle Pruneaux; ceux-ci ne produiſent pas tant de mauvais effets, à cauſe de l'humidité dont ils ont été privés.

Q

QUARRELET. Ce poiſſon contient beaucoup d'huile, de phlegme & médiocrement de ſel volatile. Il a la chair blanche, mollaſſe & aqueuſe; elle nourrit cependant beaucoup, elle digé-

re facilement, adoucit les âcretés de la poitrine & lâche le ventre ; & quoiqu'elle ſoit un peu viſqueuſe, elle ne produit de mauvais effet que par l'excès qu'on en fait. Elle convient en tout tems, à tout âge & à toute ſorte de tempérament, principalement aux jeunes gens bilieux.

R

RAIE, *Raia*, ce poiſſon contient beaucoup d'huile & de ſel volatile. Il y en a de pluſieurs eſpéces ; celle qu'on appelle bouclée eſt meilleure que les autres. Elle nourrit beaucoup, produit un aliment ſolide & durable, mais comme ſa chair eſt un peu dure, elle ſe digére difficilement, excite des vents & produit des humeurs lentes & groſſieres ; effets qui ſont encore plus conſidérables, quand la Raie n'eſt pas ſuffiſamment mortifiée.

Il y a une eſpéce de Raie plus groſſe que la bouclée qu'on appelle Ange, elle eſt plus dure & plus coriaſſe que la Raie ordinaire.

La Raie convient en tout tems aux jeunes gens bilieux & ſanguins, & à tous ceux qui ont un bon eſtomac.

RAISIN, *Uva.* Ce fruit donne beau-

cou de ſel eſſentiel & de phlegme, médiocrement d'huile & un peu ſel volatile alkali.

Le Raiſin nourrit beaucoup, donne de l'appétit, excite les urines & la ſemence, adoucit les acretés de la poitrine, l'uſage trop fréquent lâche le ventre, produit des coliques & des vents. Au reſte comme il y a bien des ſortes de raiſins, ils n'ont pas les mêmes vertus.

Les Raiſins doux nourriſſent, engraiſſent, gonflent l'eſtomac & provoquent les ſelles; les autres au contraire nourriſſent peu & reſſerrent.

Quand le Raiſin n'eſt pas encore mûr, il paroît âpre & ſtyptique, parce que ſes ſels picotent déſagréablement les nerfs de la langue, ces acides unis aux parties terreſtres rendent le Raiſin aſtringent; mais quand la chaleur les a fait fermenter, ces ſels ſe dégagent & ſe laiſſent envelopper par les parties huileuſes qui auparavant étoient fixées par la terre, alors le raiſin eſt ſucré & d'aſtringent qu'il étoit, il eſt laxatif & émollient; parce qu'il contient pour lors plus de parties aqueuſes, & que ſes principes huileux n'étant plus retenus par d'autres principes groſſiers, ils relâchent

les fibres de l'estomac & des intestins, & délayent les excremens qui y sont contenus.

On confit le Raisin verd & le verjus; cette confiture est rafraichissante & humectante.

Le Raisin séché est le plus sain. Cette préparation le dépouille de la plus grande partie de son phlegme & corrige l'acide qu'il contient; aussi est-il plus nourrissant, plus adoucissant, & très-propre pour remédier aux acretés de la poitrine & pour ramollir le ventre. Mais il se tourne aisément en bile, & les personnes sujettes à avoir la bouche amère, doivent s'en abstenir. Les pepins sont astringens. Les Raisins de Damas sont fort en usage dans les ptisannes pectorales, ceux de Corinthe abondent en un sel acide dissous dans une suffisante quantité de phlegme, qui les rend rafraichissans, & propres a appaiser la chaleur de la bile, & des autres humeurs. On en fait des confitures, une gelée & une boisson fort bonne pour rafraichir, humecter, & adoucir. On employe les Raisins de Corinthe à une demi-once pour une pinte d'eau dans les ptisannes pectorales, qu'on donne dans les fluxions de poitrine & dans la toux opiniâtre.

RAVE, *Rapa*. Elle contient peu d'huile, mais beaucoup de ſel eſſentiel & de phlegme, elle eſt apéritive, déterſive, & inciſive, elle pouſſe par les urines, chaſſe la pierre des reins & de la veſſie; elle eſt propre pour la colique nephrétique, pour la jauniſſe, pour l'hydropiſie; on l'applique écraſée ſous la plante de pieds dans les fiévres malignes. La Rave cuite dans du bouillon de chair, nourrit, enfle, engendre des ventoſités, rend la chair humide & molle. L'uſage n'en eſt pas bon pour la ſanté. La décoction de la Rave adoucit la toux, étant édulcorée avec du ſucre.

La ſemence eſt apéritive, alexitaire, & vermifuge.

Rave de Limouſin; elle contient médiocrement d'huile & beaucoup de ſel eſſentiel.

Les Raves de Limouſin nourriſſent beaucoup & excitent l'urine. On ſe ſert de leur décoction édulcorée avec du ſucre, pour adoucir les âcretés de la poitrine, on en prend le ſoir avant de ſe coucher: les Raves ſont venteuſes, cauſent des obſtructions & ſe digérent difficilement.

REFORT, *V. Rave.*

RÉPONSE, *Rapunculus*. Cette plante contient beaucoup d'acide & de phleg-

me, médiocrement d'huile. On en retire aussi un peu de sel volatile alkali ; elle est détersive, rafraichissante, aperitive & propre pour la gravelle & la pierre ; elle déterge, résiste au venin, fortifie l'estomac, aide à la digestion ; elle ne produit point de mauvais effets que par l'usage immodéré.

RIS, *Oriza*. Le Ris contient beaucoup d'huile, médiocrement d'acide & un peu de sel volatil alkali ; il adoucit, restaure & nourrit beaucoup par ses parties huileuses balsamiques & embarrassantes. Il modére les cours de ventre & arrête les crachemens de sang en épaississant par son suc visqueux les humeurs âcres, & tempérant leur mouvement trop violent. Mais comme sa substance est assez compacte, il pese quelquefois sur l'estomac, ne s'y digére pas aisément, demeure long-tems dans les premieres voies, y fermente, s'y rarefie & excite des vents. Son usage trop fréquent peut aussi causer des obstructions par son suc lent & grossier qui s'arrêtant dans les petits tuyaux, empêche les liqueurs d'y circuler. M. Andry ne veut point que ceux qui ont le ventre trop resserré, en fassent usage, parce qu'il est un peu astringent. M. Lemeri dit qu'il convient aux

hétiques & aux phtisiques ; mais tous les phtisiques, dit le même Auteur, loin d'engraisser par l'usage du Ris, dessèchent encore davantage ; ce n'est pas que le Ris ne soit assez nourrissant, mais c'est que l'estomac des phtisiques n'est pas disposé à digérer un aliment dont les principes sont si liés & si difficiles à separer.

Ris de veau, morceau fort délicat, qui se prend à la gorge du veau ; ce mets fait une fort bonne nourriture, pourvû que les assaisonnemens & les épices ne dominent point dans ces différens ragoûts.

Rocambole, espece d'ail, qu'on appelle autrement Echalotte d'Espagne ; ses qualités sont à peu près les mêmes que celles de l'ail, mais elle est d'une nature un peu plus douce.

Rognon, Reins, *Renes* ; ces parties sont pour l'ordinaire d'une substance solide & compacte, qui les rend difficiles à digérer & produit des obstructions ; cependant il y a quelques animaux jeunes dont les reins sont assez tendres & d'un bon goût ; tels sont ceux des agneaux, des veaux, &c.

Romarin, *Rosmarinus* ; les feuilles

mêlées avec celles des autres plantes odoriférentes sont quelquefois d'usage dans les ragoûts ; elles sont propres à résoudre & à mondifier, elles fortifient le cerveau : on fait avec les fleurs l'eau de la Reine de Hongrie, qui convient dans les défaillances, les étourdissemens, les vertiges, & dans les vapeurs hystériques & hypochondriaques.

ROUGET, *Rubellio.* Ce poisson contient beaucoup d'huile & de sel volatil, & médiocremant de phlegme ; sa chair nourrit beaucoup, restaure & rétablit les forces, par ses parties huileuses & balsamiques, & par ses sels volatils ; elle se digere facilement, parce qu'elle est peu chargée de sucs grossiers: on remarque que le rouget convient dans le cours de ventre, dans la toux & dans la plûpart des maladies qui viennent de l'âcreté des humeurs.

S.

SAFRAN, *Crocus*, il contient beaucoup d'huile exaltée & de sel volatil, acide & urineux ; il est hystérique, apéritif, résolutif, cordial, alexitaire ; il adoucit les âcretés de la poitrine,

excite le sommeil, il facilite la respiration, & les asthmatiques se trouvent soulagés d'en prendre un peu dans du vin chaud: on en mêle dans les collyres pour conserver les yeux dans la petite vérole, il y a des Pays où l'on en mêle dans presque tous les mets; l'usage fréquent du safran offusque les sens, rend la tête pesante, cause des assoupissemens involontaires & excite des nausées.

SANGLIER, *Aper*, il contient beaucoup d'huile, plus de sel volatil que le cochon ordinaire & moins de phlegme; sa chair nourrit beaucoup, fournit un aliment qui ne se dissipe pas aisément, elle se digere plus facilement que celle du cochon ordinaire; elle produit des humeurs grossieres & ne convient point aux personnes oisives & délicates.

Le jeune sanglier ou marcassin est fort estimé pour son goût; cependant il abonde en sucs visqueux & grossiers, qui se trouvent en moindre quantité dans le sanglier plus avancé en âge.

SARCELLE, *Querquedula*, c'est un oiseau aquatique, ou une espece de canard sauvage. Il y en a de deux sortes, la petite est plus en usage parmi les ali-

mens, sa chair a un goût plus agréable que celle du canard sauvage & se digere plus facilement.

SARDINE, *Sarda ;* ce petit poisson contient beaucoup d'huile & de sel volatil, il nourrit médiocrement, lâche un peu le ventre, produit un assez bon aliment ; mais quand elle est salée, elle échauffe beaucoup, excite la soif & rend les humeurs âcres, on la peut mettre au nombre des alimens qui sont plus agréables, qu'utiles & salutaires.

SARRASIN, *Fagopyrum*, espece de bled, qui contient beaucoup d'huile & peu de sel essentiel : on en fait du pain qui approche de celui de seigle, mais il est un peu plus nourrissant, & assez facile à digérer, il est bien inférieur au pain de froment.

SARRIETTE, *Satureia ;* cette plante contient beaucoup d'huile exaltée & de sel volatil, elle est céphalique, pénétrante, atténuante, hystérique, diurétique : on l'employe comme le thim dans les sausses, elle excite l'appétit, aide à la digestion, & chasse les vents.

Elle convient dans le tems froid aux vieillards, aux phlegmatiques, & à ceux qui ont l'estomac foible & débile,

l'usage trop fréquent met les humeurs dans une forte agitation.

Sausse, dans laquelle on fait cuire toute sorte de mets; elle releve le goût des viandes, mais pour l'ordinaire, elle ne produit que de mauvais effets; les assaisonnemens, les épices & les autres ingrédiens la rendent malfaisante.

Saucisse, *Botulus*. Les saucisses sont indigestes, & fort pesantes sur l'estomac; les vieillards, les personnes délicates qui digerent mal ou qui font peu d'exercice, doivent s'en abstenir; celles de veau sont meilleures, & plus saines que celles de cochon.

Sauge, *Salvia*; elle contient beaucoup d'huile exaltée & de sel volatil & fixe, & peu de phlegme; elle est céphalique, nervale, hysterique, apéritive, résolutive; elle ranime le mouvement des liqueurs, & la circulation du sang, tue les vers, débarrasse le poumon des asthmatiques: on s'en sert extérieurement & intérieurement pour la paralysie, la léthargie, l'apoplexie, on en mâche pour faire cracher. On prend les feuilles de petite sauge en place de thé pour les maladies du cerveau, pour fortifier l'estomac, pour faire couler les

urines, & pour lever les obſtructions du poumon, & pour atténuer la pituite; on fait uſage de ſauge dans les potages & dans les ſauſſes.

SAUMON, *Salmo*; ce poiſſon contient beaucoup d'huile & de ſel volatil, & médiocrement de phlegme, il nourrit beaucoup, fortifie & reſtaure; mais lorſqu'il eſt gras & qu'on en mange trop, il cauſe des envies de vomir & des indigeſtions; s'il eſt vieux, ſa chair eſt ſéche, dure & lourde ſur l'eſtomac; quand il eſt frais, il eſt agréable au goût, mais il ſe corrompt plus vîte.

Le meilleur endroit du ſaumon eſt la hure, on eſtime enſuite le ventre, mais cet endroit eſt fort gras, il n'eſt pas ſi ſain.

SCORSONNAIRE, *voyez* CERCIFIS.

SECHE, eſpece de poiſſon qui eſt très-commun à Lyon, à Bordeaux & à Nantes; il eſt fort dur, coriace, d'aſſez mauvais goût, & fort difficile à digérer. On fait bouillir ce poiſſon dans l'eau, puis on le coupe par morceaux pour l'apprêter avec du beurre, des ciboules, du perſil, un peu de poivre, & ſur la fin quelques gouttes de vinaigre. Il faut avant cela qu'il ait été dans de l'eau

ſalée, mêlée de chaux vive & de cendres : quand on peut digérer ce poiſſon il nourrit beaucoup, mais il reſſerre le ventre, produit un ſang épais & groſſier qui appéſantit la tête.

SEIGLE, *Secale*; eſpece de froment, il contient beaucoup d'huile & de ſel eſſentiel : on en fait du pain qui nourrit moins que le froment, & lâche un peu le ventre, on le mêle quelquefois avec le bled pour donner au pain un certain goût qui plait à pluſieurs perſonnes. La farine eſt réſolutive & ramollit les tumeurs; le ſon eſt déterſif, émollient, propre pour adoucir les âcretés de la poitrine, & pour les cours de ventre.

SEL, *Sal*. Le ſel marin eſt celui dont on ſe ſert dans les cuiſines, il contient beaucoup de liqueur acide mêlée entierement avec quelque portion de terre & une très-petite quantité de ſoufre.

Il eſt purgatif, apéritif, déterſif, & déſiccatif; il excite l'appétit, aide à la digeſtion, il empêche la trop grande fermentation des alimens dans l'eſtomac & le bouillonnement violent des autres liqueurs : d'ailleurs s'uniſſant facilement aux ſels volatils urineux, &

faisant par-là un sel ammoniac, il tempere l'âcreté des humeurs & les fait couler par les urines ; enfin irritant légerement par ses petites pointes les parties solides & leur servant d'aiguillon, il rend les oscillations des fibres plus vives ; par-là les fonctions du corps se font mieux, c'est de-là que viennent les belles qualités du sel, comme d'échauffer, de digérer, d'ouvrir, de dessécher, d'inciser, d'exciter l'appétit & de résister à la pourriture.

Il ne faut pas faire un usage immoderé du sel, car c'est un puissant desiccatif, il augmente la soif, cause le scorbut, & corrompt le sang.

SOLE, *Solea.* Ce poisson contient beaucoup d'huile, plus de sel volatil que la limande, & moins de phlegme. La sole a une chair tendre, courte & ferme, le mélange proportionné de parties huileuses & de sel volatil, la rend fort agréable au goût, nourrissante, propre à produire de bons sucs, & facile à digérer ; elle ne produit de mauvais effets que dans l'excès.

Quoique la friture soit mal-saine, la sole frite n'a rien de mal-faisant, apparemment parce qu'ayant la chair fort

ſerrée, elle prend moins de friture que la carpe & pluſieurs autres poiſſons.

SORBE, *voyez* CORME.

SUCRE, *Sacchar*. Il contient beaucoup de ſel eſſentiel, & une médiocre quantité d'huile qui le rend inflammable.

Le ſucre eſt chaud, inciſif, atténuant, bechique, réſolutif, écarte la corruption; enfin il n'y a que de bons effets à attendre du ſucre, quand on en ſçait faire uſage. Le ſucre par un ſoufre balſamique qu'il renferme, eſt merveilleux pour conſerver le baume du ſang & garantir les vieillards de pluſieurs indiſpoſitions ordinaires à leur âge. Etant compoſé de ſel eſſentiel acide & d'huile, il adoucit les âcretés de la poitrine, calme la toux, diſſout la pituite, apaiſe & procure l'expectoration; mais comme il eſt inflammable pour ſa partie ſulphureuſe, il allume la bile, quand on en uſe avec excès; l'acide même venant à ſe dégager alors des liens du ſoufre, agit avec toute ſa force, cauſe des irritations convulſives dans les nerfs, ronge les dents, corrompt les gencives. Le ſucre n'eſt pas auſſi contraire au mêlange des fluides vitaux, qu'on le penſe, puiſqu'il ne produit aucune al-

tération dans le ſang, dans le lait ou dans la féroſité, quand on le mêle avec ces ſubſtances, & que tout ſon effet ſe réduit à ſtimuler les fibres des inteſtins & à faciliter l'excrétion des féces par les ſelles. Comme il facilite l'union intime des parties oléagineuſes des alimens avec les parties aqueuſes, il eſt bien vraiſemblable qu'il contribue beaucoup à la formation d'une grande quantité de chyle.

Le ſucre d'orge, fait avec le ſucre cuit dans une décoction d'orge eſt bon pour la toux, pour les maladies de la gorge & de la poitrine.

T.

TANCHE, *Tinea*, poiſſon qui contient beaucoup d'huile, de ſel volatil & de phlegme. Il y a deux eſpeces de tanches, une de mer qui n'eſt point en uſage dans les alimens, & une d'eau douce qu'on employe dans les cuiſines; elle eſt d'une ſaveur plus ou moins agréable, ſuivant l'eau plus ou moins claire dans laquelle elle habite; la tanche nourrit médiocrement, mais pluſieurs en rejettent l'uſage, à cauſe d'un ſuc

viſqueux & groſſier qu'on aſſure qu'elle produit; c'eſt pourquoi elle a beſoin du ſecours des aſſaiſonnemens. Au reſte ſi ce poiſſon n'eſt pas ſalutaire, au moins n'eſt-il pas généralement pernicieux; mais il ne convient point au tempérament pituiteux, parce qu'il produit des ſucs groſſiers.

THÉ, *Thea*. Il contient beaucoup d'huile exaltée & de ſel volatil; on cueille ſes feuilles vers les mois d'Avril & de Mai, on les met ſur une platine de fer polie & chaude, on les retourne continuellement avec la main jusqu'à ce qu'elles ſe fanent, enſuite on les place ſur des nattes ou du papier pour les laiſſer refroidir, ce qu'on réitere pluſieurs fois: on fait un choix plus ſcrupuleux de ces feuilles pour l'Empereur & les Grands Seigneurs, & on l'appelle *Thé Impérial*.

Le thé Bohe ou thé roux, eſt celui qui a été plus froiſſé & plus rôti, & qu'on eſtime plus que le thé verd.

Le thé eſt inciſif, atténuant, diurétique, apéritif, aſtringent, diaphorétique; il purifie la maſſe du ſang, diſſipe les maux de tête, leve les obſtructions des viſceres, il appaiſe les coliques &

les vents, facilite la digeſtion, fortifie l'eſtomac.

En général, le thé convient particuliérement aux perſonnes replettes & pituiteuſes.

Thon, *Thunnus*. Poiſſon fort gros qui contient beaucoup d'huile & de ſel volatil, il a la chair ferme, courte & d'un excellent goût, il fournit un aliment nourriſſant & durable, mais difficile à digérer; la partie inférieure du ventre qui eſt la plus délicate & la plus ſucculente, reſte long-tems ſur l'eſtomac, relâche & affoiblit ſes fibres : on le mange ordinairement en Hyver & en Automne; il convient aux jeunes gens bilieux & ſanguins qui ont un bon eſtomac, & qui ſont accoutumés à faire beaucoup d'exercice.

Thym, *Thymus*. Cette plante contient beaucoup d'huile exaltée & de ſel volatil. Le thym eſt cephalique, inciſif, pénétrant, apéritif, diurétique, il atténue & rarefie les humeurs viſqueuſes, excite l'appétit, aide à la digeſtion, chaſſe les vents, réſiſte au venin : on s'en ſert extérieurement pour fortifier, pour réſoudre, pour ouvrir les pores & pour exciter la tranſpiration; l'huile

ſſentielle ſe donne à cinq ou ſix gout-
es, dans trois ou quatre onces d'une li-
ueur convenable pour appaiſer la co-
que venteuſe, pour fortifier l'eſtomac
: pour pouſſer les mois & les urines ;
uſage fréquent du thym rarefie trop les
umeurs & les met dans une trop forte
gitation.

Il eſt propre dans le tems froid aux
ieillards, aux phlegmatiques, & à ceux
ui ont un eſtomac foible & débile.

Topinambourg, *Helianthemum tu-
erosum.* Ces eſpeces de poires de ter-
e contiennent médiocrement d'huile,
eaucoup de phlegme & d'acide. Les
opinambourgs raſſaſient , nourriſſent
rès-peu, & ſont très-difficiles à digé-
er, ils produiſent des humeurs groſſie-
es & excitent des vents.

Tortue, *Teſtudo.* Il y a trois eſpe-
es de tortue, une de terre, une de mer
: une d'eau douce. La tortue contient
eaucoup d'huile & de ſel volatil , &
nédiocrement de phlegme, ſa chair eſt
ort nourriſſante , mais elle demande
in bon eſtomac , les bouillons qu'on
n fait conviennent aux phthyſiques,
: non pas ſa chair, qui eſt d'une ſubſ-
ance trop terreſtre pour pouvoir ſe di-

gére dans un eſtomac ſi délicat : on e
fait auſſi un ſyrop excellent pour adou
cir les âcretés de la poitrine, & pou
rétablir les perſonnes maigres & atté
nuées.

Il n'y a que le corps dans la tortu
qui ſoit bon à manger, la tête, les pie
& la queue ne valent rien.

TOURTERELLE, *Turtur*. C'eſt une eſ
pece de pigeon, dont la chair eſt moin
ſéche que celle du pigeon ramier ; ell
eſt d'un meilleur goût & produit un bo
ſuc.

TRIQUE-MADAME, *Sedum minus*. Ce
te plante rafraîchit & humecte, on e
mêle dans les ſalades.

TRUFLES, *Tuber*. Cette maſſe char
nue fournit peu d'acide, beaucoup d'hu
le & une aſſez grande quantité de ſe
alkali, volatile & fixe.

Les trufes reſtaurent, fortifient l'eſto
mac, atténuent les humeurs, exciten
la ſemence, elles échauffent & cauſen
des indigeſtions, quand on en pren
avec excès & lorſqu'on a un mauva
eſtomac.

TRUITE, *Trutta*. Ce poiſſon contien
beaucoup d'huile, de ſel volatil & me
diocrement de phlegme, ſa chair e

rès-agréable au goût, fournit un bon
uc, se digere facilement, & convient
à plusieurs infirmes; mais comme elle
est peu serrée, elle se corrompt aisément.

La graisse de la truite est adoucissante, résolutive, propre pour les hémorrhoïdes, pour les autres maladies de l'anus, & pour les crevasses du sein.

TURBOT, *Rhombus*. Ce poisson contient beaucoup d'huile & de sel volatil, & médiocrement de phlegme.

Sa chair nourrit beaucoup, produit un bon suc, & se digere aisément; elle ne produit de mauvais effets, que par l'excès, on altere souvent la bonne qualité de ce poisson à force de thym, de romarin, d'oignons, de cloux de gerofle, de poivre & de sel; il est plus sain bouilli dans le vin, que dans l'eau, il faut préférer le vin blanc, qui le rend plus ferme & lui donne une qualité diurétique.

V.

VANILLE, *Vanella*. Gousses remplies de graines noires; la vanille est stomachique, cordiale, cephalique, apéritive, atténuante, elle chasse les

vents & excite l'urine, elle entre dans la composition du chocolat.

VANEAU, *Vanellus*. Cet oiseau contient beaucoup d'huile & de sel volatil; sa chair est fort légere, d'un bon goût & facile à digérer; mais elle produit un aliment peu solide & qui se dissipe facilement, & ne convient point à ceux qui ne sont pas accoutumé à un grand exercice de corps.

VEAU, *Vitulus*. Cet animal contient beaucoup d'huile, de phlegme & de sel volatil.

La chair de veau est nourrissante, rafraîchissante & humectante, parce qu'elle contient un suc huileux, visqueux & balsamique, propre à s'attacher aux parties solides, à embarrasser les humeurs âcres, & à modérer leur fougue & leur impétuosité; mais comme elle rend les humeurs contenues dans les intestins plus fluides & les voies plus coulantes, elle procure la liberté du ventre.

La tête & les pieds de veau, contiennent un suc visqueux, auquel on doit attribuer les bons effets qu'on en reçoit; mais le foye étant composé d'une substance compacte & terrestre, il engendre des humeurs grossieres.

On se sert dans les pommades de la graisse de veau, & principalement de celle qu'on trouve près du rognon, elle est résolutive, adoucissante & émolliente.

Vin, *Vinum*. Il contient un esprit inflammable, du phlegme, du sel tartareux acide, une espéce de substance sulfureuse & oléagineuse; la proportion & le mélange de ces principes varient dans les différens Vins. Ceux qui contiennent une grande quantité d'esprit inflammable, enyvrent & échauffent; ceux en qui les parties phlegmatiques ou tartareuses aigrelettes dominent, sont laxatifs & diuretiques, & n'affectent pas aisément la tête. Les Vins qui contiennent une grande quantité de substance oléagineuse & sulfureuse, comme sont tous les Vins vieux, sont d'un jaune foncé, d'un goût & d'une odeur forte; comme ils ne transpirent pas aisément, ils restent long-tems dans le corps & le desséchent.

Les Vins de Frontignan, de Canaries & de Hongrie contiennent une substance douce & oléagineuse, qui les rend nutritifs, adoucissans, & agréables au goût.

Le Vin de Champagne eſt agréable à l'eſtomac, ami des nerfs & de la tête, paſſe aiſément par les urines. Celui de Bourgogne eſt moins volatil, mais plus propre à ſupporter l'eau, comme il contient beaucoup d'eſprits, il convient aux eſtomacs qui engendrent beaucoup d'acide, par exemple, aux vieillards, aux perſonnes ſujettes aux affections hypochondriaques, aux fiévres quartes, & aux chylifications défectueuſes.

En général la qualité propre du Vin quand on en uſe modérement eſt de réparer les eſprits, de fortifier l'eſtomac, de purifier le ſang, de favoriſer la tranſpiration, & d'aider à toutes les fonctions du corps & de l'eſprit. Ces effets ſe font plus ou moins ſentir ſelon le caractère de chaque Vin.

Mais quand on en prend avec excès, il échauffe beaucoup, corrompt les liqueurs, produit l'yvreſſe & cauſe beaucoup de maladies fâcheuſes.

VINAIGRE, *Acetum*. C'eſt une liqueur acide, pénétrante, volatile & végétale qu'on tire du vin. Il y en a de deux ſortes, le Vinaigre rouge & le Vinaigre blanc. Le Vinaigre contient beaucoup d'acide à demi volatiliſé par des ſoufres exaltés;

exaltés, un peu d'huile & de terre, & considérablement de phlegme.

Le Vinaigre est astringent, rafraichissant, excite l'appétit, aide à la digestion, appaise les ardeurs de la bile, résiste au mauvais air, calme le trop grand mouvement des humeurs.

Quand on prend le Vinaigre en trop grande quantité, il picote fortement l'estomac & les intestins, & incommode le genre nerveux. Il est pernicieux aux personnes maigres & atténuées, à ceux qui ont la poitrine foible, qui toussent beaucoup, qui ne respirent qu'avec peine. Les jeunes gens bilieux peuvent en faire usage, mais on doit l'interdire aux vieillards & aux mélancoliques.

VIVE, *Draco marinus*, poisson de mer. Il contient beaucoup d'huile, de sel volatile & médiocrement de phlegme; sa chair est tendre, blanche, ferme, courte, friable, peu chargée de sucs grossiers & d'un très-bon goût; elle se digére facilement, charge peu l'estomac & nourrit beaucoup.

On la sert ordinairement rôtie sur le gril & à la sausse blanche avec un peu de verjus; elle est beaucoup plus saine

ainſi apprêtée, que frite, ou au beurre roux : d'ailleurs il n'y a que l'excès qui puiſſe en rendre l'uſage pernicieux.

FIN.



TABLE DES MATIERES.

A.

B.

C.

D.

E.

I.

L.

M.

N.

O.

P.

R.

S.

T.

V.

Fin de la Table des Matieres.

APPROBATION.

J'AI lû par ordre de Monseigneur le Chancelier un Manuscrit intitulé : *l'Art de conserver la Santé*, &c. traduit du Latin de M. Cheyne, & je n'y ai rien trouvé qui puisse en empêcher l'Impression. A Paris ce 25 Mars 1753.

LAVIROTTE.

PRIVILEGE DU ROI.

LOUIS, par la grace de Dieu, Roi de France & de Navarre : A nos amez & feaux Conseillers, les Gens tenans nos Cours de Parlement, Maîtres des Requêtes ordinai-

res de notre Hôtel, Grand Conseil, Prevôt de Paris, Baillifs, Sénéchaux, leurs Lieutenans Civils, & autres nos Justiciers qu'il appartiendra, SALUT: Notre amé LAURENT D'HOURY Fils, Impr. Libraire à Paris, Nous a fait exposer qu'il desireroit faire imprimer, & donner au Public des Ouvrages qui ont pour titre: *l'Art de conserver la Santé des Personnes, par M. Cheyne, avec des Remarques nécessaires, traduit de l'Anglois*, &c. s'il Nous plaisoit lui accorder nos Lettres de Privilége pour ce nécessaires. A CES CAUSES voulant favorablement traiter l'Exposant, Nous lui avons permis & permettons par ces présentes de faire imprimer lesdits Ouvrages, autant de fois que bon lui semblera, & de les vendre, faire vendre & débiter par tout notre Royaume pendant le temps de six années consécutives, à compter du jour de la date des Présentes; Faisons défenses à tous Imprimeurs, Libraires & autres personnes, de quelque qualité & condition qu'elles soient, d'en introduire d'impression étrangère dans aucun lieu de notre obéissance, comme aussi d'imprimer ou faire imprimer, vendre, faire vendre, débiter ni contrefaire lesdits Ouvrages, ni d'en faire aucuns extraits, sous quelque prétexte que ce soit, d'augmentation, correction, changement, ou autres, sans la permission expresse & par écrit dudit Exposant, ou de ceux qui auront droit de lui, à peine de confiscation des Exemplaires contrefaits, de trois mille livres d'amende contre chacun des contrevenans, dont un tiers à Nous, un tiers à l'Hôtel-Dieu de Paris, & l'autre tiers audit Exposant, ou à celui qui

aura droit de lui, & de tous dépens, dommages & intérêts; à la charge que ces Présentes seront enregistrées tout au long sur le Registre de la Communauté des Imprimeurs & Libraires de Paris dans trois mois de la date d'icelles; que l'impression & réimpression desdits Ouvrages sera faite dans notre Royaume & non ailleurs, en bon papier, & beaux caracteres, conformément aux Réglemens de la Librairie, & notamment à celui du dixiéme Avril 1725; qu'avant de les exposer en vente, les Manuscrits ou Imprimés qui auront servi de copie à l'impression desdits Ouvrages, seront remis dans le même état où l'Approbation y aura été donnée, ès mains de notre très-cher & féal Chevalier Chancelier de France, le Sieur DE LAMOIGNON, & qu'il en sera ensuite remis deux Exemplaires dans notre Bibliotheque publique, un dans celle de notre Château du Louvre, un dans celle de notredit très cher & féal Chevalier Chancelier de France le Sieur DE LAMOIGNON, & un dans celle de notre très-cher & féal Chevalier Garde des Sceaux de France le sieur de MACHAULT, Commandeur de nos Ordres; le tout à peine de nullité des Présentes; du contenu desquelles vous mandons & enjoignons de faire jouir ledit Exposant & ses ayans causes pleinement & paisiblement, sans souffrir qu'il leur soit fait aucun trouble ou empêchement; Voulons que la Copie des Présentes, qui sera imprimée tout au long au commencement ou à la fin dudit Ouvrage, soit tenue pour dûement signifiée; & qu'aux copies collationnées par

l'un de nos amez & féaux Conseillers-Secretaire, foi soit ajoutée comme à l'original. Commandons au premier notre Huissier ou Sergent sur ce requis, de faire pour l'exécution d'icelles tous Actes requis & nécessaires, sans demander autre permission, & nonobstant clameur de Haro, Charte Normande, & Lettres à ce contraires: CAR tel est notre plaisir. DONNÉ à Versailles le deuxiéme jour du mois de May, l'an de grace mil sept cent cinquante-trois, & de notre Régne le trente-huitiéme. Par le Roi en son Conseil. SAINSON.

Registré sur le Registre XIII. de la Chambre Royale des Libraires & Imprimeurs de Paris, N°. 202, Fol. 161, conformément aux anciens Réglemens, confirmés par celui du 28 Fevrier 1723. A Paris ce 20 Juillet 1753.

DIDOT, *Syndic.*







